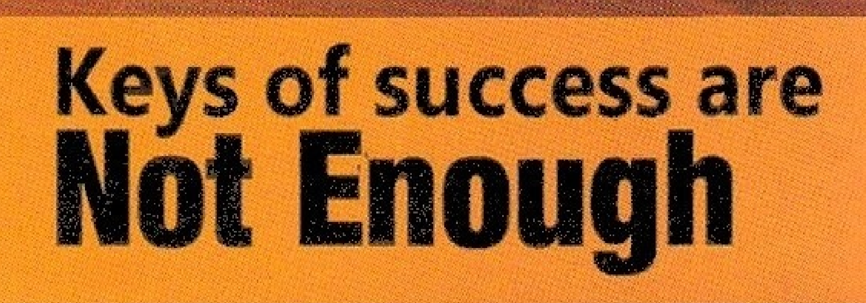




مفاتيح النجاح وحدها لا تكفي

إيهاب ماجد
مدرب التغيير و خبير التنمية البشرية




حصريات مجلة الابتسامة
** شهر إبريل 2015 **
www.ibtesama.com/vb



مفاتيح النجاح وحدها لا تكفي

مدرب التغيير

إيهاب ماجد

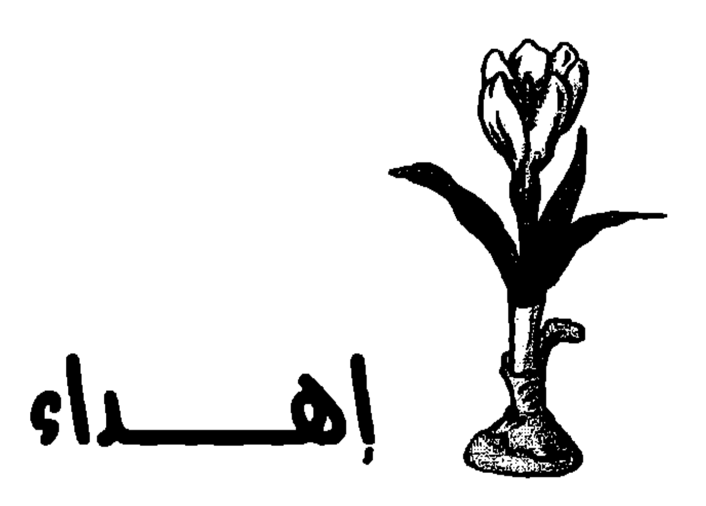
خبير التنمية البشرية



اسم الكتاب: مفاتيح النجاح وحدها لا تكفي
المؤلـــــف: إيهاب ماجد
الطبعة الأولى للناشر: ١٤٣١هـ - ٢٠١٠م
تصميم الغلاف: عبد الرحمن مجدي
مقاس الكتاب: ١٤ × ٢٠
إخراج داخلي: مركز السلام للتجهيز الفني
الناشـــــر: دار أجيال للنشر والتوزيع
رقم الإيداع: ٢٠٠٩/٢١٤٠٠
الترقيم الدولي: 978-977-6277-13-7
العنوان: ٦ أبراج المهندسين - الدور السادس
شقة ٢ كورنيش المعادي - القاهرة
رقم الهاتف: ٠٠٢٠١٢٤٢٤٢٤٣٧
٠٢ ٢٥٢٨٦٥٤٠



الموقع على شبكة الإنترنت: www.dar-ajial.com



إهــــداء

إلى روح والدي الذي كان أكبر محفزٍّ لي... رحمكَ الله

إلى والدتي الجميلة الغالية التي بذلت الكثير من أجلنا... أحبُّك

إلى زوجتي المخلصة الحبيبة التي لولاها ما خرج هذا العمل إلى الوجود... أعشقك

إلى والد زوجتي ووالدتها اللذين ما زال نهر عطائهما يجري... أشكركما

إلى ابني مارتن الرائع الذكي... أحبُّك

إلى إخوتي وكل عائلتي أهدي هذا العمل

شكر خاص

إلى فريق العمل الذي عمل معي وتحمل كثيرًا من الضغوط:

- وافر الشكر وأوْفاه للأستاذ/ عماد شحاتة - مدير الإنتاج

والذي تعب معي من بداية مشواري وتحملني كثيرًا

- وجزيل الشكر للآنسة/ دينا حسين - مديرة مكتبي

والتي تعمل بحرص ودأَب من أجل زيادة فرَص نجاحنا

- وخالص الشكر والتقدير للأستاذ/ إبراهيم الشافعي - مراجع اللغة العربية والذي بذل معي الكثير من الجهد

- ولا أنسى أن أوجِّه شكري إلى مساعديَّ السابقين: محمد حمدي - سماح نادي.

وأخيرًا أشكر كل من عمل معي

جزاكم الله خيرًا جميعًا على دعمكم المستمر لي

وأتمنى لكم جميعًا مزيدًا من النجاح والتوفيق

مفاتيح النجاح وحدها لا تكفي

لقد ساعد محتوى هذا الكتاب الكثير من الرجال والنساء على إحداث تغييرات حقيقية في حياتهم وعملهم في الشركات الصغيرة والكبيرة، بما في ذلك:

نادي المعادي الرياضي واليخت.

منير نصيف للبصريات.

وزارة الدولة للتنمية الإدارية.

المصرية للاتصالات.

أسيك (الشركة الوطنية السويسرية للهندسة).

حضانة مروج.

معامل المختبر.

حضانة سما المعادي.

مجلة وفر نيوز.

شركة هاي فارم.

شركة مورينيلا.

النيلين للسيراميك.

شركة الأدهم.



مكة للاستيراد والتصدير.

فن دايز للتجارة والاستثمار.

أبيدوس.

مطاعم أبو شقرة.

باسكو للخدمات البترولية.

مركز أغصان الكرمة للتأهيل المهني للمعاقين ذهنيًّا.

* * *

المقدمـــة

الكثير منا يعرف ما الذي يريده في الحياة، والكثير منا لديه رغبات وأحلام، وأمنيات وأفكار رائعة، ربما لو تحققت هذه الأمنيات والأفكار لتغيَّر مجرى حياته، ولكن القليل جداً مِن الناس مَن يستطيع تحقيق ما يحلم به..

نعم، القلة فقط هم القادرون على الوصول إلى تحقيق أحلامهم، أليس كذلك؟!

هل سألتَ نفسك يومًا عن السبب الذي لا يجعلك تحقق ما تريده في الحياة؟

هل سألت نفسك يومًا عن السبب الحقيقي الذي يمنعك من تحقيق أحلامك؟

هل هذا السبب فعلاً هو نقص القدرات والإمكانيات؟ أو أن السبب في ذلك هو الظروف الصعبة مِن حولك؟ أو ماذا؟!

عندما أسأل البعض ممن أقابلهم في دوراتي التدريبية أو في المناسبات العامة أو حتى الأقارب والأصدقاء: لماذا لم تحقق أحلامك؟

ماذا يمنعك من تحقيق أحلامك وأهدافك؟! أسمع هذه الإجابات:

ليس لدي موهبة!

ليس لدي نقود!

الناس أحبطوني!

لا يوجد إمكانيات!

نَشَأتُ في أسرة فقيرة!

أنا من النوع الفاشل!

الظروف كانت أصعب مني!

أنا راضٍ بالذي أنا فيه الآن، وأحمد الله على ذلك!

لأن نظام بلدنا لا يشجع أحدًا على نجاح!

«يا عم، خليني ساكتْ»!

«حظي وحش»!

«٧ صنايع والبخت ضايع»!

وعندما أرد قائلاً: هناك الكثير من الناس نجحوا وحققوا أحلامهم وأهدافهم، وأنا وأنت نعرف الكثير منهم، ألا تتَّفق معي؟

فيسكُت وتتوه عيناه في كل مكان حوله، وكأنه يبحث عن أعذار أو مبررات تجعل موقفه أفضل، ويقول:

- «أصل ده واسطة»!

- «أصل هو أبوه كان غني وورث»!

- «يدِّي الحلَق للِّي بلا ودان»!

- «أصلك أنت ما تعرفش قصته: إما نصب أو سرقة أو مخدرات أو...»!

- لأنه أصلاً إنسان محظوظ!

وغيرها كثير من الردود التي لا تعبر إلا عن أمر واحد فقط؛ هو المبررات والأعذار التي لا تنتهي، والتي يتبناها كل مَن أخفق في تحقيق أمانيه وأحلامه، والمدهش حقًّا أنني لم أسمع اعترافًا قط من أحد صادقٍ مع نفسه بأنه هو شخصيًّا المتسبب فيما وصل إليه من إخفاق؛ لأن الكل يؤكد أنه ضحية ظروف وأشخاص ودنيا غير عادلة، ولولا هذا وذاك لكان كذا وكذا...!

ما أكبرُ مُعوِّق يمنع الإنسان من تحقيق أحلامه؟!

هذا هو السؤال الذي يجيب عنه هذا الكتاب، والذي سيُساعدك خطوةً بخطوة لاكتشاف هذا المعوِّق والتحرُّر منه؛ لتنطلق نحو تحقيق أهدافك.

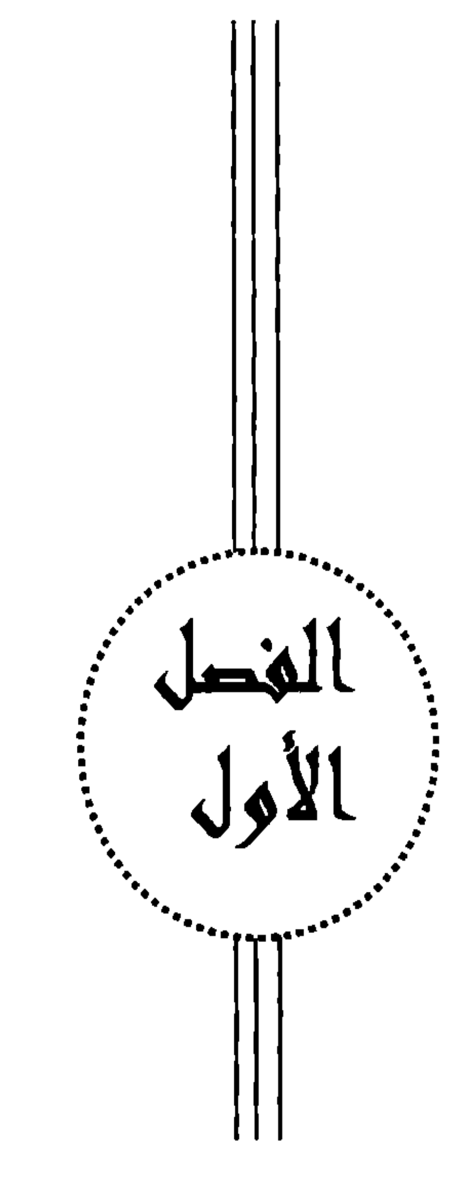
ولكن دعني أسالك أولاً بعض الأسئلة المهمة:

هل أنت تهتم حقًّا أن تعرف السبب وراء عدم تحقيق ما تتمناه؟

هل أنت تحب حقًّا أن تعرف كيف تتخلص من هذا السبب خطوة بخطوة؟

هل أنت تهتم أن تعرف بالضبط كيف يمكنك أن تحقق كل أهدافك؟

إذا أجبت عن أيٍّ من هذه الأسئلة السابقة بـنَعم فأنت قد تكون متحمسًا لأنْ تقرأ الآن هذا الكتاب لتحقق ما تتمناه وتنطلق نحو القمة.



انظر حولك،

ولاحظ عدد الأشخاص

الذين حققوا أهدافهم

فقط ٣٪.



الفصل الأول



انظر حولك، ولاحظ عدد الأشخاص الذين حققوا أهدافهم فقط ٣٪.

قامت إحدى الجامعات الأمريكية (Yale University) بعمل دراسة عن نسبة مَن يحققون أهدافهم، فوجدت أن ٣٪ فقط هم الذين يستطيعون تحقيق أهدافهم.

ربما يجعلك هذا الرقم تشعر بالإحباط واليأس، وهذا ما حدث لي عندما سمعتُ فيها عن هذه الدراسة لأول مرَّة، وشعرت عندها كم هو صعب أن أصل إلى أحلامي، وسألتُ نفسي: إذا كان هذا هو الحال في بلد متقدم فما نسبة الناس الذين يحققون أحلامهم في بلد من بلاد العالم الثالث؟!

والسؤال المهم هنا، والذي كان يجب عليَّ أن أسأله لنفسي وأنا أتحدث معها:

يا تُرَى: هل أنا واحد من الـ ٣٪ أو أنني واحد من الـ ٩٧٪ الباقية؟ هل لدي إيمانٌ قوي وثقة في أنني واحد من الـ ٣٪ حقًّا أو أنني أشك في نفسِي - وشبه متيَقن - أنني من الـ ٩٧٪ الباقية؟ وما حال الـ ٩٧٪ الباقية؟ ماذا يفعلون؟

ربما لو فتشنا سويًّا عن الحقيقة سنجد أن الـ ٩٧٪ هم الذين يعملون دائمًا من أجل تحقيق أحلام وأهداف الـ ٣٪...!

إذا لم تكن أنت من الـ ٣٪ فمن المؤكد أنك ممن يحققون أحلام الـ ٩٧٪..

هل تشاهد التلفزيون؟

كم ساعة في اليوم؟

وهذا يساوي كم ساعة في الأسبوع؟

وهذا يساوي كم ساعة في الشهر؟

وهذا يساوي كم ساعة في العام؟

هل تشاهد أحيانًا برامج ومسلسلات وأفلامًا ومباريات لا تفيدك في شيء؟

من الذي تتحقق أحلامه في هذه الحالة التي تضيع بها وقتك (حياتك) وتحبط نفسك؟ أليست أحلامهم هم؟

أثناء مباراة كرة القدم يحقق اللاعبون أهدافًا والمشاهدون أيضًا!

[إيهاب ماجد]

وهذا ليس معناه أنني أدعوك إلى العزوف عن مشاهدة التلفزيون أو مشاهدة مباريات كرة القدم، إنما أدعوك فقط لأن تفكر وتركز وتعي ثم تأخذ قرارًا واعيًا: في أي شيء ستُنفق وقتك الثمين وحياتك الغالية؟

وكان من الأسئلة التي سألتها لنفسي أيضًا

كيف سأعرف أصلاً ما إذا كنت أنا من فئة الـ ٣٪ أو فئة الـ ٩٧٪؟

وحينئذٍ تذكرت هذه الفكاهة

مرَّ رجل (بسيط في تفكيره) على مكان تقام به مسابقة عدْو (جري)، فوقف متعجبًا وكأنه رأى شيئًا غريبًا، ثم سأل أحد الواقفين إلى جواره: لماذا يجري هؤلاء الناس؟!!

فرد عليه: الأول سوف يفوز بمائة ألف جنيه.

فقال وكأنه توصل إلى ما لم يتوصل إليه أحد من كل هؤلاء الأشخاص: إذا كان الأمر واضحًا بهذا الشكل وسيفوز الأول فلماذا يُتعِب الآخرون أنفسهم في الجري وراءه؟!!

حقًّا.. كيف سيكون لديك فرصة للفوز إذا لم تدخل المضمار أصلاً؟ وكيف يمكنك أن تفوز بدون تدريب واستعداد وبذل جهد؟ وكيف يمكنك الفوز إذا كنت تدخل السباق وأنت تشك في فوزك؟

عندما تسأل أحد الفائزين في الألعاب الأوليمبية: هل كنتَ تتوقع الفوز؟

يكون الرد في أغلب الأحوال: كنت واثقًا من الفوز، ولحظة الفوز لم تفارق عيني طوال فترة التدريب وأثناء المسابقة ذاتها.

ومن ثم قرَّرت أن أستعد وأتدرب وأكتسب المهارات اللازمة، وأدخل مضمار الحياة والعمل وأبذل أقصى جهد يمكن أن أبذله واضعًا

عيني على كأس النجاح مستمتعًا بما أفعله وتاركًا النتيجة لله ليتوِّج عملي ومجهودي حسب مشيئته.

إن المشكلة الكبرى هي أن أغلب الناس يعتقدون أنهم يندرجون في نسبة الـ ٩٧٪؛ ولذلك فهم لا يفعلون كل ما يمكنهم فعله، وفي هذا السياق ينقسم الناس إلى أربعة فئات.

4 فئات من الناس

١- الفئة الأولى من الناس:

الشخص الذي ينتمي لهذه الفئة لا يعرف بالتحديد ماذا يريد، وبالتالي لا يعرف أي طريق عليه أن يسلك، أو ماذا يجب أن يفعل؟

إنه فقط يتمنى أشياء غير محددة، وعندما تسأله: ما أهدافك للعام القادم؟ يرد: أريد أن أكون جيدًا، ولكن.. كيف ستعرف أنك وصلت إلى هذه المرحلة «جيد»؟!

طبعًا هذه مجرد أمنية وهدف غير محدد، ولا يمكن قياسه؛ وبالتالي لا يعرف هذا الشخص المنتمي لهذه الفئة كيف يحقق هدفه أو حتى الطريق المؤدية إليه أو متى سيصل إليه.

عندما لا يعرف الملاح مقصِدَه فليس هناك ريح تناسبه..

٢- الفئة الثانية من الناس:

الشخص الذي ينتمي لهذه الفئة أفضل حالاً؛ فهو يعرف بالضبط ماذا يريد، ولكنه لا يعرف كيف يصل إليه أو ماذا عليه أن يفعل أو الطريقَ المؤدية إلى هدفه الذي يريده؛ فهو يعرف أنه يريد أن يشتري سيارة، ولكنه ليس لديه مال كافٍ، ولا يعرف كيف سيحصل على الأموال ولا يعرف أي طريقة أخرى لامتلاك السيارة.

وهل هناك طريقة أخرى لامتلاك سيارة بدون أن تدفع أموالاً؟ طبعًا ستكون طريقة مشروعة وسليمة ولا تحتوي على أي عمل غير أخلاقي.

الإجابة: نعم.. (انظر الإجابة ص25)

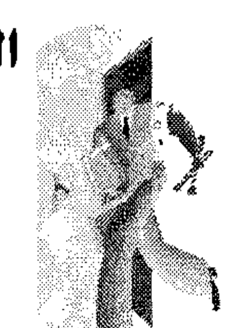
٣- الفئة الثالثة من الناس:

الشخص الذي ينتمي إلى هذه الفئة يعرف جيدًا ما الذي يريده، ويعرف كيف يصل إليه، وما الذي عليه أن يفعله، ولكنه غير واثق باستطاعته.. إنه غير مؤمن أن لديه القدرات التي يحتاجها لتنفيذ ما يريد.. إنه يشك في قدراته وإمكانياته، ويرى أنه من المستحيل تحقيق أي نجاح؛ لأنه يرى أن الناجحين لهم قدرات وملكات خاصة لا تتوافر فيه.

٤- الفئة الرابعة من الناس:

الشخص الذي لديه إيمان بنفسه وثقة في قدراته، وهذا يجعله يعرف

جيدًا ما الذي يريده، وربما لا يعرف بالضبط كيف سيصل، إلا أنه يعرف ما الذي عليه أن يفعله كما يعرف جيدًا نوعية الطريق التي يجب عليه أن يسلكها، ويعرف المهارات التي يجب أن يكتسبها ليصل إلى ما يريد، وهذا النوع يؤمن تمام الإيمان أنه سيصل إليه مهما طال المشوار والوقت ومهما قابل من تحديات ومشاكل.



الوصول متأخرًا

أفضل من عدم

الوصول نهائيًّا

الأستاذ رضا يعمل بإحدى شركات الإعلان في قسم الحسابات، ويتمنى أن يسافر لقضاء إجازة الصيف في أحد المصائف مع زوجته وابنه وابنته، ولكنه لم يحدد إلى أين سيذهب؟ وما التكلفة المتوقعة لهذه الإجازة؟

إنه يقول لنفسه: أنا ليس معي أموال؛ فلماذا أسأل وأتعب وأتحسَّر على نفسي؟ (لا تتعدى هذه مجرد أمنية فقط)

والأستاذ رضا – في هذه الحالة – يُعَد من الفئة الأولى من الناس الذي لا يعرف ما الذي يريده بالتحديد، ولا يعرف كيف يصل إليه؟ ولا يعرف كذلك أيُّ الطرُق عليه أن يسلك؟ وماذا يجب عليه أن يفعل؟

وأخيرًا، وبعد مناقشة مع زوجته، اقتنع الأستاذ رضا وعرف أنه

لن يخسر شيئًا إذا حدد المكان وسأل عن التكلفة

وبذلك عرف تمامًا إلى أين يريد أن يذهب ومتى وما التكلفة؟

مرَّة أخرى سأل الأستاذ رضا نفسَه: لكن كيف سأحصل على هذا المبلغ؟

وكانت الإجابة: لا أعرف.. ألَمْ أقلْ لك: لا فائدة؟!

والأستاذ رضا – في هذه الحالة – يُعَد من الفئة الثانية من الناس؛ فهو الشخص الذي يعرف جيدًا ما الذي يريد، ولكنه لا يعرف كيف يصل إلى هذا الهدف أو ماذا عليه أن يفعل أو الطريقَ المؤدية له.

وعندما تناقش الأستاذ رضا مع أحد أصدقائه – والذي يعمل في قسم المبيعات بالشركة نفسها – عن فكرة السفر وكيفية الحصول على الأموال اللازمة اقترح عليه صديقُه الحلولَ الآتية:

- يُمكنك أن تمتنع عن التدخين، وبذلك سوف توفر أموالاً للإجازة..
- يُمكنك أن تبحث عن عمل إضافي في الفترة المسائية مثلاً..
- يُمكنك أن تتعلم فن المبيعات وتعمل بالعمولة مع إحدى شركات المبيعات، وعلى العموم يمكنك أن تفعل ذلك في شركتنا فأنت لديك الكثير من المعلومات الفنية عن منتجاتنا، ومع التدريب على الأساليب والتقنيات المستخدمة في مجال المبيعات يمكنك أن تحقق أرباحًا من هذا العمل المثمر، وأنا على استعداد أن أعلمك ما أعرفه من أساليب البيع.

وهكذا قد عرف الأستاذ رضا ما الذي يريده بالتحديد، ومتى، وكيف، والطريقَ التي يجب عليه أن يسلكها، وماذا عليه أن يفعل، وهاقد وجد أيضًا مَن يُساعده، ولكنه ليس لديه ثقة في نفسه؛ فهو يشك في استطاعته أن يمتنع عن التدخين كما يشك في قدرته على تعلُّم فن المبيعات أو حتى في قدرته على التعامل مع الآخرين.

والأستاذ رضا – في هذه الحالة – يُعَد من الفئة الثالثة من الناس؛ حيث يعرف بالتحديد ماذا يريد، وكيف يصل إلى هدفه، وماذا عليه أن يفعل، ولكنه غير واثق باستطاعته، غير مؤمن أن لديه القدرات التي يحتاجها لتنفيذ ما يريد.

تُخبرك الحياة بما يجب عليك أن تفعله، أما الثقة بالنفس هي التي تُمكِّنك مِن فِعلِه..

«بنهاية هذا العقد سنغزو القمر..»

عبارة أطلقها الرئيس الأمريكي جون كينيدي في خطاب له أمام شعبه مع بداية الستينات من القرن العشرين، ولم يكن هناك أي مؤشرات تحمل الناس على تصديقه في ذلك الوقت، ولكنه كان يؤمن أن ذلك سيحدث، ولم يكن هو فقط مَن يؤمن بهذا، وإنما كان فريق البحث بوكالة ناسا الفضائية على نفس الدرجة من الإيمان، وبدأت المحاولات فعلاً حتى إنها فشلت في ٢٧ مرَّة قبل إطلاق أول مَركبة فضاء ناجحة تصل إلى سطح القمر في نهاية الستينات.

ما الذي جعلهم يصلون إلى القمر في نهاية الستينات؟

إنه الإيمان والثقة في تحقيق هذا الحلم..

إنه العمل بكل جهد وإصرار للوصول إلى تحقيق الهدف..

تَحقَّقَ الحلم بعد العديد من المحاولات غير الناجحة، وكما لاحظت أن إيمانك بحلمك وتحديده جيدًا، وتحديد الموعد الذي يمكنك تحقيقه فيه، ومعرفة الطريق المؤدية إليه، وماذا عليك - كل هذا ليس كافيًا؛ لأن هناك عاملاً على قدر كبير من الأهمية، وهو العمل الجاد بإصرار ومثابرة؛ فرغم وجود عقبات في الطريق ستَستَمر في عملك إلى أن تحقق ما تريد.

استخدم طريقة ناسا ورجال الفضاء!

حاول العلماء في وكالة ناسا الفضائية الوصول إلى هذا الحلم ٢٧ مرَّة حتى وصلوا إلى تحقيقه في النهاية، ولقد كان من المعلومات التي أفادتني وتعلمت منها وتأثرتُ بها كثيرًا أن علماء الفضاء كانوا يسجلون كل خطوة وكل إجراء يقومون به، ومِن ثَم يتم تقييم كل خطوة لمعرفة ماذا نجح من الإجراءات ولماذا نجح؛ حتى يستمروا فيه، وما الذي لم ينجح ولماذا أيضًا لم ينجح؛ حتى لا يستمروا فيه، ومِن ثَم يعدِّلونه؛ وذلك لأن تكرار المحاولات بنفس الطريقة كل مرة سيؤدي إلى نفس النتيجة.

إذا أردت أن تحصل على نتائج لم تحصل عليها من قبل فعليك أن تفعل أفعالاً لم تفعلها من قبل!

كل مرة تحاول فيها الوصول إلى هدفك، حتى وإن كانت - من وجهة نظرك - فاشلة فهي في حقيقتها خطوة تقربك من الوصول للمحاولة الصحيحة.

إن تجنب كل ما لا يجدى يمكن أن يكون وسيلة فعَّالة للعثور على ما هو مُجدٍ.

أمل.. أمل.. أمل..

هل تعلم أن ٩٣٪ ممن حققوا أحلامهم وطموحاتهم واختراعاتهم واكتشافاتهم كانوا لا يملكون الأموال؟ ومنهم مَن لم يُكمِل دراسته، ومنهم مَن كان يظنهم الناس أغبياء ومجانين، فقد كانوا في حال لا يمكن لأحد أن يصدق أنهم سيحققون كل هذا النجاح..

ربما حالكَ الآن أفضل من حال كثيرين منهم عندما قرروا أن يبدؤوا طريق نجاحهم؛ إنهم كانوا لا يملكون إلا شيئًا واحدًا فقط هو إيمانُهم وثقتُهم في أنفسهم.. نعم، إنه الإيمان العميق في إمكانية تحقيق ما يريدون.

إن مَن يحققون شيئًا يفعلون ذلك لإيمانهم بالقدرة على تحقيقه (فيرجيل).

قد تقول: أنا لست مثلهم؛ فمن المؤكد أن لديهم قدرات وملكات خاصة ليست موجودة لديَّ، لذلك دعنا نتعرف على توم ديمبسي حتى تعلم هل أنت فعلاً تملك القدرات التي تحتاجها أم لا؟

١٠٠٪ توم ديمبسي

في عام ١٩٧٠م استطاع توم ديمبسي - لاعب كرة القدم الأمريكية بفريق نيو أورليانز سانتس - أن يحرز هدفًا مِن بُعْد ٦٣ يارْدة محققًا بذلك رقمًا قياسيًّا جديدًا، وهذا - من وجهة نظري - شيء عادي يمكن لأي فرد سليم لديه رغبة واستعداد للنجاح أن يفعله؛ فبَعد التدريب والممارسة والإصرار يمكنك أن تحقق أرقامًا قياسية جديدة، ولكن الأمر غير العادي في هذه المرَّة أن توم ديمبسي لديه إعاقة في قدمه اليسرى ويده اليمنى..!

لك أن تتخيل ظروف هذا اللاعب، وعلى الرغم من ذلك عندما سُئل عن مهارته وكيف أمكنه أن يحقق هذا الإنجاز قال: «أنا محظوظ؛ لأن أبويَّ آمنوا بي، وهذا جعلني أومِن بنفسي وبقدرتي على تحقيق النجاح الذي أريده، وأنا أومِن أن كل ما أريده يمكن أن أحققه وأنني لست أقل من أي شخص آخر».

وعندما سُئل: هل كان من السهل الالتحاق بهذا النادي؟

كانت إجابته: «بالطبع لم يكن كذلك؛ فقد تم رفضي من أندية كثيرة نظرًا لإعاقتي هذه، فكانوا ينظرون إليَّ على أنني لا أملك جسدًا يؤهلني

للَعب مثل هذه اللعبة، ولكن كان هناك صوت يدوي دائمًا بداخلي: استمرَّ في المحاولات؛ فإنك سوف تحقِّق حلمك يومًا ما».

> إنك تستطيع أن تحقِّق ما تعتقد أنك تستطيع أن تحقق.
>
> (إيهاب ماجد)

هل تؤمن أنك تستطيع أن تحقق ما تريده من أحلام وأهداف؟

إن سر النجاح هو أن يؤمن الفرد بنفسه حتى وإن لم يؤمن به أحد غيره، وقد قال إبراهيم لنكولن ذات مرَّة: «ضع في اعتبارك أن إصرارك على تحقيق النجاح أهم من أي شيء آخر».

ولكن دعني أضيفُ هذه الكلمة إلى هذه الجملة لتكون: «ضع في اعتبارك أن إيمانك بتحقيق النجاح أهم من أي شيءٍ آخر».

إن الله حبَاك ومنحك ما يساوي ١٠٠٪ من القدرات بغض النظر عن شكل جسمك أو طولك أو عرضك أو لونك أو شكلك أو نوعك أو جنسيتك أو أي شيء آخر؛ فمجموع ما منحك الله من مواهب وقدرات تساعدك على تحقيق النجاح الذي تريده وتحقيق رسالتك وغايتك في الحياة هو ١٠٠٪.

وهذه الـ ١٠٠٪ لا تكون بنسَب متساوية بيننا؛ ربما يكون شخص نسبته في الذكاء الاجتماعي أكثر من آخر وثالثٌ نسبته في الذكاء الرياضي أكثر من رابع وهكذا، ولكن كن متيقنًا تمامًا أن مجموع ما

أعطاك الله من مواهب وقدرات هو ١٠٠٪.

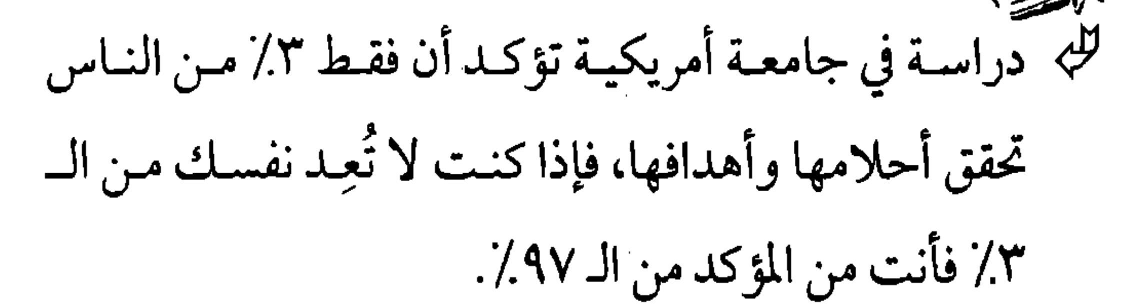
أسمعُك تردِّد: إذا كان لدي من القدرات ما يساوي ١٠٠٪ فلماذا إذًا لم أنجح حتى الآن كما أريد؟

إنه نموذج الحياة الناجحة..

طريقة لامتلاك سيارة بدون أموال

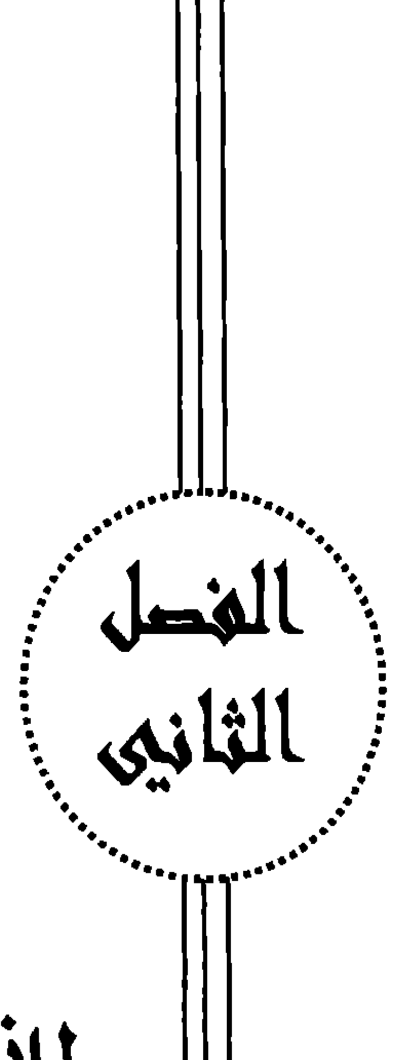
إذا التحقت بشركة أدوية كمندوب مبيعات أو دعاية فإن الشركة تسلمك سيارة جديدة موديل السنة، وتلتزم بمصاريفها وصيانتها ووقودها طوال فترة عملك لديها، وتكون السيارة ملكك بعد ٣سنوات..

دائمًا هناك طريق للوصول لأهدافك..



ملخص الفصل الأول

- دراسة في جامعة أمريكية تؤكد أن فقط ٣٪ من الناس تحقق أحلامها وأهدافها، فإذا كنت لا تُعِد نفسك من الـ ٣٪ فأنت من المؤكد من الـ ٩٧٪.
- ما الذي تريده؟ هنا ينقسم الناس إلى ٤ فئات، الفئة الأولى لا تعرف بالتحديد ماذا تريد، والفئة الثانية تعرف ماذا تريد ولكنها لا تعرف كيف تصل إليه، والفئة الثالثة تعرف ماذا تريد وتعرف كيف تصل إليه ولكنها لا تثق في نفسها واستطاعتها، أما الفئة الرابعة فهي تؤمن بنفسها واستطاعتها على تحقيق ما تريد فهي تعرف ما تريد وكيف تحققه وتؤمن بقدرتها على تحقيقه وأنت ستكون واحدًا من هذه الفئة الأخيرة إن شاء الله بعد تطبيقك لما سيأتي في هذا الكتاب.
- عليك أن تقيِّم ما تفعله؛ حتى تعرف ما هو مُجدٍ وتستمر فيه، وما هو غير مُجد حتى تتوقف عنه وتعدِّله.
- أنت تملك من القدرات ما يفوق تصورك، فآمِن بذلك فقط وسوف يظهر العملاق الذي يكمُن بداخلك منتظرًا مَن يوقظه.



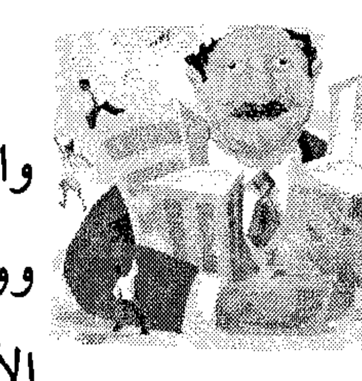
الفصل الثاني

لماذا لا يحقق الناس أهدافهم
وعلى ماذا يعتمد تحقيق النجاح؟



الفصل الثاني

لماذا لا يحقق الناس أهدافهم
وعلى ماذا يعتمد تحقيق النجاح؟



الكثير من الناس - وكنتُ شخصيًّا واحدًا منهم - يعتقدون أن نجاحهم ووصولهم إلى أحلامهم يعتمد في المقام الأول على العالم الخارجي المحيط بهم:

- **كنتُ أتمنى أن أجد مثلاً حقيبةً مليئةً بالأموال، وليس لها صاحب..**
- **كنتُ أتمنى أن يكتشف أحد موهبتي..**
- **كنتُ أتمنى أن يفهمني الناس..**
- **كنتُ أتمنى أن أجد الوظيفة المثالية..**

ففي بداية حياتي كنت أعمل مندوبًا للمبيعات في إحدى الشركات في منطقة المعادي.. وكم كنتُ أتمنى أن أبيع لكل عميل زرته..

وعندما اكتشفتُ هذا النموذج أذهلني اكتشافي

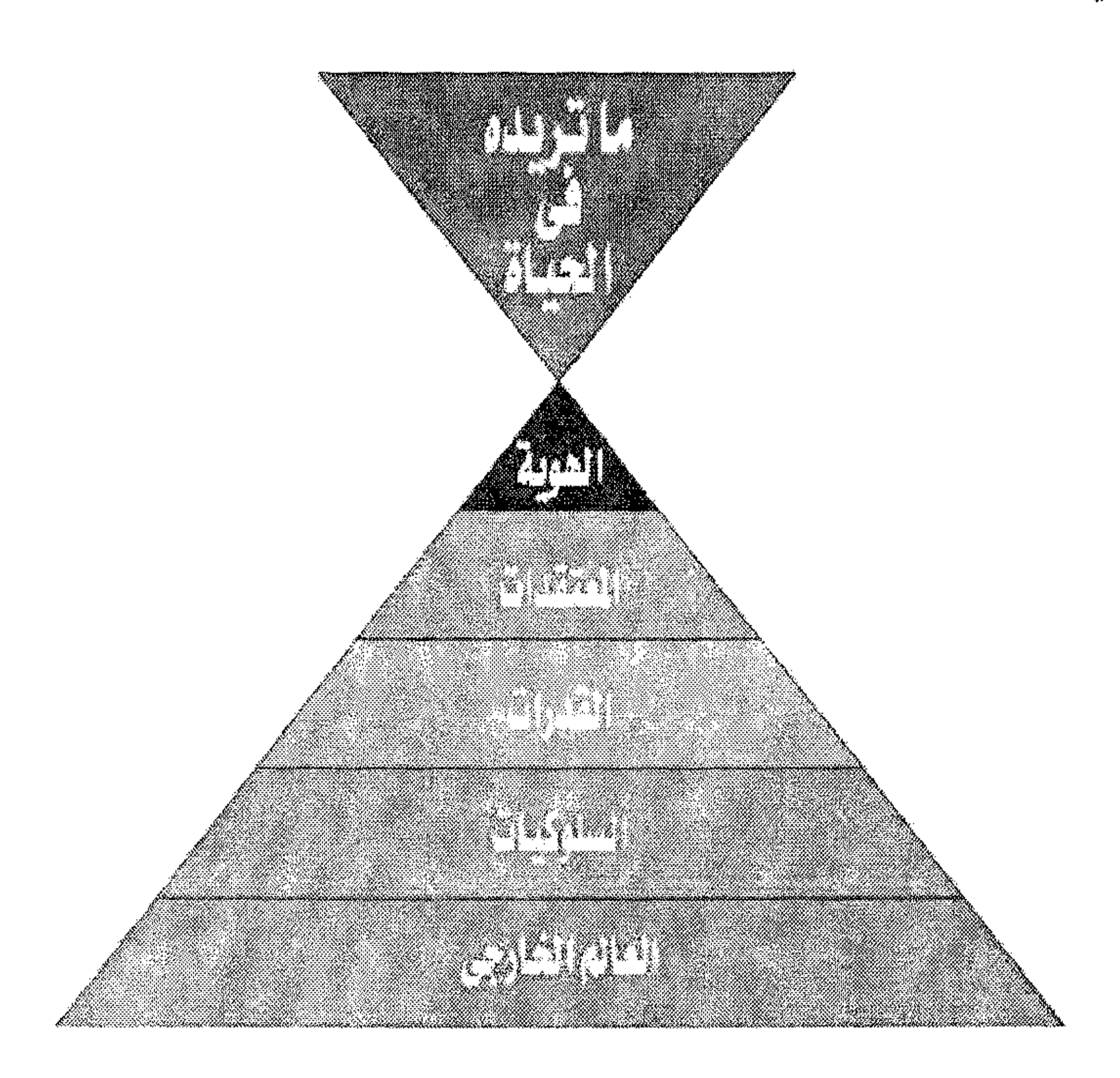
لقد اكتشفت السبب في عدم تحقيق ما أريده دائمًا..

لقد اكتشفت السبب في إخفاقي في كثير من علاقاتي مع الآخرين..

لقد اكتشفت ما وراء سلوكياتي: لماذا أفعل ما أفعل؟ وكيف أفعله؟ ومتى أفعله؟!

لقد اكتشفت أن العالم الخارجي مجرَّد عامل مؤثر، ولكنه ليس العامل الوحيد والفاصل بين تحقيق ما أريده وعدم تحقيقه؛ إنه ليس السببَ فيما أنا عليه، لكنه النتيجة..

لقد اكتشفت أيضًا كيف أحقق ما أريده في الوقت الذي أريده وبالطريقة التي أريدها، وكأن الحياة أصبحت فجأةً سهلةً وجميلةً ومثيرةً.



نموذج الحياة الناجحة

نحن نرى في القمة مثلثًا مقلوبًا فوق مثلث معدول، وفيه يظهر ما نريده من أهداف وأحلام نريد أن نصل إليها ونحققها؛ فأنت تريد أن

تشتري شقة لتتزوج فيها، وتريد أن تحصل على وظيفة مثالية، وتريد أن تحسِّن علاقتك بأصدقائك، وتريد أن يُعاملك الناس بشكل أحسَن، وتريد أن تغيِّر وظيفتك، وتريد إنشاءَ شركة، وتريد السفر حول العالم، وغيرها من الأمنيات والأحلام والأهداف..

ولكن.. على ماذا يعتمد تحقيق هذه الأهداف؟

- إذا توافرت الأموال فسوف أشتري شقة بالطبع!
- لو كان عندي واسطة فسوف أجد الوظيفة المثالية!
- أصدقائي لابد أن يغيروا طريقة تصرفهم معي!
- الناس لابد أن يراعوا مشاعري!
- لابد أن توافق شركة على تعييني في منصب أعلى!
- مَن يقبل أن يقرضني هذا المبلغ من المال!
- ربما أكسب اليانصيب حتى أسافر حول العالم!

إذا كان هذا ردَّك أو كان ردُّك كلامًا مشابهًا لهذه الردود فأنت تعتمد في تحقيق أهدافك على العالم الخارجي (الظروف والأشخاص والبلد والحكومة والعالم...)، ولكن ثق في أنك لن تستطيع أن تتحكم في العالم الخارجي؛ لأنه دائم التغيُّر..

كل ما تستطيع أن تتحكم فيه هو عالمك الداخلي؛ فأنت تستطيع أن تتحكم في أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك، وهذا - كما تعلم - ليس

سهلاً أيضًا، وإنما يتم ذلك عن طريق تدريبات خاصة، وقبل كل هذا إدراك ووعي واستعداد منك لبذل الوقت والمجهود المنظَّم والمقصود لكي تستطيع أن تتحكم في هذا العالم الداخلي.

وهذا يجعلني أفكِّر:

إذا كان مِن الصعب التحكم في عالمي الداخلي الذي مِن المفترض أن يكون لي سلطان عليه، فما بالي بالعالم الخارجي الذي لا سلطان لي عليه؟ ألن يكون من الجنون أن أفكر في الانتظار منه أن يتغيَّر حتى يتوافق مع أمنياتي وأحلامي فضلاً عن أن أجبرَه على ذلك أصلاً؟

إذًا على ماذا يعتمد تحقيق أهدافك وأحلامك؟

١ – الهوية

٢– المعتقدات

٣– القدرات

٤ – السلوكيات

٥– العالم الخارجي

هذه العناصر بهذا الترتيب في غاية الأهمية..

أولاً: هُويَّتنا (الشخصية)

الهُويَّة هي ما نكوِّنه أو ما لا نكوِّنه من تعريفات ومعلومات وقناعات نستخدمها لتعريف أنفسنا، والتي تميزنا عن غيرنا من الناس، وهذه الهوية هي التي نعرفها عن أنفسنا ونصنع بها حدودًا لنعيش

بداخلها مما يجعلنا نعيش أحيانًا داخل قوالب ثابتة محدودة، تجعلنا نتصرف بناء على محدودية هذه القوالب الثابتة.

فمثلاً لو عرَّفتَ نفسَك على أنك عطوف - وهذا ما تكونه - فما السلوكيات التي ستفعلها لتعبِّر عن هذه الصفة؟!

وإذا عرَّفتَ نفسَك على أنك لست عطوفًا - وهذا ما لا تكونه - فما السلوكيات التي ستفعلها لتعبِّر عما لا تكونه؟!

لو عرَّفتَ نفسَك على أنك سريع الغضب فما السلوكيات التي ستفعلها في المواقف التي يعترض فيها أحد على رأيك مثلاً؟

الهوية هي كل المعلومات التي تعرفها - أو حتى أخبَرك بها الآخرون - عن نفسك وأنت صدَّقتها، إنها المسميات التي تطلقها على نفسك: أنا ناجح.. أنا ذكي.. أنا مِن النوع كذا...

ماذا يحدث إذا كنت تعرف عن نفسك أنك تستطيع التفوق في الدراسة أو أنك لن تستطيع التفوق في الدراسة؟ ما النتيجة المتوقعة؟ هل النتيجة واحدة في الحالتين؟!

- «أنا كسول»! ما مقدار النشاط الذي تستخدمه بعد تعريف نفسك بهذه الصفة؟!
- «أنا ذاكرتي ضعيفة»! ما مقدار ما ستستخدمه من ذاكرتك اللامحدودة؟!

أسمعك تفكر وتقول لنفسك: أنا كذلك بالفعل..!

طيب..

- هل أنت هكذا في كل الأوقات؟!
- هل أنت هكذا في كل الأماكن؟!
- هل أنت هكذا مع كل الأشخاص؟!
- هل أنت هكذا في كل المواقف؟!
- هل أنت هكذا في كل أحوالك النفسية والعاطفية؟! بالطبع لا

كيف تكونت هُويتنا؟

تكوَّنت هويتنا (شخصيتنا) في أغلب الأحوال دون وعي منا؛ فهي نتيجة لرأي الآخرين فينا، خاصةً المقربين لنا كالأبوين والأقارب والمدرسين والأصدقاء وغيرهم، ونتيجة لتجارب وأحداث ماضية حدثت لنا وفسرناها نحن بشكل معين بما يتوافق مع رأي الآخرين فينا..



ربما جرَّبتَ مرَّة أن تتكلم أمام مجموعة، ولم توفق ففسَّرتَ هذه التجربة على أنك لا تصلح أن تكون متحدثًا جيدًا أمام الجمهور، وهذا ربما ما يؤكد كلام مدرسك لك من قبل،

وبذلك وضعتَ هذه التجربة الصغيرة على أنها دليل قاطع على أنك لا تصلح للإلقاء أمام الناس بدلاً من أن تقول لنفسك: سوف أتعلم مهارات الإلقاء؛ لأكون أحسن في المرات القادمة.

وهذا يعني أن التجارب التي تحدث لنا ليست وحدها ما يحدد هويتنا، وإنما تفسيرنا لما يحدث لنا هو ما يحدد هويتنا بشكل كبير.

هكذا تكوَّنت هويتنا عن أنفسنا بدون قصد أو وعي، وهويتنا تؤثر بشكل واضح في قدراتنا ومقدار ما نستخدمه منها، وتؤثر أيضًا على نوعية وطريقة تصرفاتنا تجاه الحياة؛ لذا فتحقيقك لأحلامك معتمدٌ أولاً على ما تكونه وما بك من صفات إيجابية تساعدك على النجاح.

ثانيًا: معتقداتنا:

المعتقَد هو فكرة نعتقد في صحتها، وهذا لا يعني بالطبع أن هذه الفكرة صحيحة؛ حيث لا علاقة بين صحة الفكرة وبين صحة المعتقَد، فالشخص الذي يؤمن أن البقرة هي الإله لديه فكرة يؤمن بصحتها، وبالتالي فإن سلوكياته عندما يرى بقرة مختلفة عن سلوكياتك عندما ترى أنتَ نفس البقرة؛ فإنه عندما يراها يسجد لها، أما أنت عندما تراها فربما تفكر في قطعة استيك مشوية، وتسمع صوت الشواء على النار أو تشم رائحته، وبذلك توقن أنه لا توجد أي علاقة بين الإيمان بالبقرة كإلهٍ وصحة هذا الاعتقاد من جانب وبين الحقيقة من جانب آخر.. ألا تتفق معي؟!

الاعتقاد يحدد السلوك

فإذا كنت تعتقد مثلاً أن التحاقك بوظيفة معتمدٌ على وجود محسوبية أو واسطة فما مقدار القدرات التي تستخدمها في تعلم لغة جديدة أو تعلم مهارات جديدة؟ ولأنك مؤمن بأن العمل يحتاج إلى محسوبية أكثر من المهارات فلن تتعلم مهارات جديدة، ومن هنا فإن الاعتقاد لا يحدد السلوك فقط، وإنما يحدد أيضًا المقدار الذي تستخدمه من الإمكانيات والقدرات التي منحك الله إياها.

إما إذا كنت تعتقد مثلاً أن نجاحك يعتمد بشكل أساسي على مهاراتك فماذا ستفعل وقتها؟ أعتقد كما تعتقد أنت الآن أنك ستبذل المزيد من المجهود لاكتساب تلك المهارات.

كيف تكونت معتقداتنا؟

المعتقدات تكونت لدينا أيضًا نتيجةً للتربية وخبرات الحياة التي مرَّت بنا، فربما كان الوالد يؤمن أن وظيفة الحكومة هي الأمان الوحيد، وكانت تتكرر على لسانه عبارة: «إن فاتك الميري اتمرَّغ في ترابه»، فانتقل هذا الاعتقاد إليك، وأصبح كل حلمك هو وظيفة في الحكومة، و خبرات الحياة ليست هي العامل الحاسم في تكوين المعتقدات، وإنما تفسيرك – كما قلنا من قبل – لهذه الخبرات ووجهة نظرك تجاه ما يحدث لك؛ فربما حدث نفس الموقف لشخصين والنتيجة وجود معتقَدين مختلفين: إيجابي، وسلبي.

فربما فُصِل شخصانِ من العمل في ظل الأزمة الاقتصادية الحالية،

فنظر أحدهما إلى هذا الفصل على أنه نهاية حياته وطموحاته بينما ينظر الآخر إليه على أنه فرصة لبداية مشروعه الخاص.

التجارب السيئة لا تستطيع أن تهزمنا، ولكن الاعتقاد في إمكانية هزيمتها لنا هو الذي يستطيع أن يهزمنا حقًا (إيهاب ماجد)

هل حاولت مرَّة أن تلعب لعبة ما؟ وأخفقت؟ أو حاولت أن تتعلم برنامج كمبيوتر وأخفقت؟ ماذا قلتَ عن هذه اللعبة أو هذا البرنامج؟ ألَم تقلْ: إن هذا أمر صعب؟ وربما حاولتَ مرَّة أخرى ووجدتَ أيضًا أن الأمر صعب؟ فتأكدت من صعوبتها وأصبح لديك اعتقاد مؤكَّد أن هذا الأمر صعبٌ جدًّا، وربما تقول: إن من صنعه أصلاً غبي..!

والآن دعني أسألك: هل هناك من يجيد هذه اللعبة أو هذا البرنامج؟

بالطبع يوجد وبالطبع هذا الشخص يعد هذه اللعبة أو هذا البرنامج سهلاً.. أليس كذلك؟

طبعًا؛ إذًا ماذا نستنتج من هذا؟!

النتيجة من هذا أن هذا البرنامج أو تلك اللعبة حيادي في حد ذاته، أي: ليس صعبًا أو سهلاً، ولكن اعتقادك هو الذي جعله هكذا، ودعني أذكرك مرة أخرى أن اعتقادك في صحة شيء ليس دليلاً على صحة هذا الشيء.

ما الذي أحاول أن أقوله لك؟!

أولاً: إن لديك مجموعة من وجهات النظر: عن نفسك، عن الناس، عن الحياة، عن العمل.. تقريبًا عن كل شيء حولك، وقد تحولت إلى اعتقادات تظن أنت أنها صحيحة.

ثانيًا: إن اعتقادك في صحة هذه الأفكار ووجهات النظر ليس دليلاً على صحتها في ذاتها.

ثالثًا: إن هذه الاعتقادات هي التي تحدد المقدار الذي تستخدمه من قدراتك التي أعطاك الله إياها والتي قلنا: إن الله وهبها لك كاملة ١٠٠٪ لتستطيع تحقيق ما تريد.

رابعًا: إن هذه الاعتقادات هي التي تحدد السلوكيات والتصرفات التي تتناسب وتتوافق معها.

خامسًا: إن لدينا من المعتقدات ما يعوقنا عن تحقيق ما نريد.

سادسًا: إذا استطعتَ أن تغيِّر اعتقاداتك العائقة فسوف تستطيع تغيير حياتك.

سابعًا: الآن قد اكتشفت أن تحقيق أحلامك معتمد أولاً على هويتك وشخصيتك وما تعرفه عن نفسك، وثانيًا على معتقداتك.

ثامنًا: قدراتنا لقد وهبنا الله قدرات غير محدودة، ولقد أعطاك الله الكثير من النعم والمواهب التي لا نستخدم إلا القليل جدًّا منها.

هل سمعت عن أينشتين؟!

إنه هو ذلك العالم الذي اكتشف قانون النسبية الذي غيَّر كثيرًا في مجرى العلم وتطبيقاته، وفي دراسة حديثة عن كمِّ القدرات الإنسانية التي استخدمها هذا العالم الفذ النابغة، وُجِد أنه لم يستخدم إلا ٧٪ فقط من قدراته التي وهبها الله له.

نعم.. فـ ٧٪ فقط مما وهبك الله من قدرات تمكنك أن تكون الشخصَ الذي ينتظره العالم كله، والعالِمِ الذي يمكنه أن يغير مجرى العلم والحياة كلها بتفكيره واكتشفاته.

إنني أعلم السؤال الذي يدور بذهنك الآن

فكم يستخدم الشخص العادي من قدراته التي منحه الله إياها إذا كان هذا حال أينشتين؟!



وبدون أن تُصعَق أو تُصدَم أو تتعجَّب أو تُحبَط أقول لك إن الشخص العادي يستخدم ٠,٠٠١ فقط من قدراته الحقيقية..

إنني لا أريدك أن تحبط، بل على العكس تمامًا تفاءلْ وتحمَّسْ؛ لأن هذا يعني أن لديك المزيد لتفعله..

دائمًا هناك مستوى آخر يمكن الوصول إليه..

وماذا يمنعني من استخدام هذه القدرات العظيمة؟!!

الإجابة ..... المعتقدات

هل تذكر معتقداتك؟ من بين هذه المعتقدات يوجد معتقدات تُعيقك وتَحُد من قدراتك الحقيقية؛ فالمعتقدات إما أن تعيقك وإما أن تدفعك للنجاح.. إما أن تمنع تدفق قدراتك وإما أن تدفعها إلى أبعد الحدود..

ليس هناك حدود لقدراتك سوى الحدود التي تضعها لنفسك..

وكيف أكتشف قدراتي الحقيقية؟!

تخيَّل أنك فزت بسيارة جديدة، وأنت تقوم بقراءة الكتالوج الخاص بالسيارة عرَفت أنه يمكنك بهذه السيارة أن تصل من سرعة صفر إلى سرعة مائة ميل في ٥ ثواني فقط، وأن هذه السيارة بها تكييف ساخن وبارد في كراسيِّها، وعرفت غيرها من الإمكانيات.. فكيف ستتأكد من وجود هذه الإمكانيات؟

أليس من حقك أن تجربها وهي ملكك؟ ألا تعرف أنك حينما تضعها تحت الاختبار وعوامل الضغط المختلفة ستتأكد وقتها من صحة ما قيل عن إمكانياتها؟! هكذا أنتَ مع قدراتك وإمكانياتك.. فخُضْ غمار التجارب بشجاعة..حتى تكتشف قدراتك الحقيقية

هل تستطيع أن تستمر ١١ يومًا بدون أن تنام؟

إذا كانت إجابتك لا؟ فكيف عرفت؟ هل جربت؟ كيف تحكم

على شيء قبل أن تجربه؟

(استطاع آندي جاردنر ١٩٦٤م - وهو في السابعة عشرة من عمره - أن يستمر بدون نوم ١١ يومًا)

إلى هنا تعلم أن تحقيقك لأحلامك معتمد أولاً على هويتك، وثانيًا على معتقداتك، وثالثًا على المقدار الذي تستخدمه من قدراتك..

رابعًا: سلوكياتنا

السلوكيات هي مجموعة الأفعال والعادات والتصرفات التي نفعلها أو لا نفعلها في حياتنا مع الأحوال والمواقف المختلفة.

نعم، التي لا نفعلها!

لنفترض مثلاً أنك لديك بطاقة انتخاب، وجاء يوم الانتخابات لاختيار المرشح لمجلس الشعب، ولكنك لم تذهب لتُدلي بصوتك، ما الذي فعلته؟

«لم تذهب»، أي أنك لم تفعل، وهذا في حد ذاته سلوك، وهو عدم الذهاب للإدلاء بصوتك، وهذا ما نقصده بالفعل من قولنا: «ما نفعله وما لا نفعله».

والسلوكيات أيضًا تتضمن الطريقة أو الإستراتيجية التي نفعل بها الأشياء، ولكل سلوك من هذه السلوكيات التي نقوم بها يوجد نتيجة لهذا السلوك هذه النتيجة تعتمد على نوعية السلوك؛ فلنفترض مثلاً أن شابًّا في الثانوية العامة لا يذاكر دروسه بالشكل الكافي، وبالطريقة

الصحيحة، أو الوقت المناسب، فما النتيجة المتوقعة لهذه السلوكيات؟ بالطبع قد عرفت النتيجة المحتملة..

ولكن ماذا سيحدث لو أن هذا الشاب غيَّر وعدَّل في سلوكه وأعطى الدراسة المزيد من الوقت والاهتمام والتركيز، واستذكر دروسه بطريقة مختلفة، وتعلم القراءة عن طريق الأفكار، وتعلم طريقة رسم الخريطة الذهنية التي تستخدم في عمل ملخصات للمواد ولزيادة ذاكرته؟!

ما النتيجة المتوقعة هذه المرة؟! انت بالطبع تعرف النتيجة المحتملة

ما وراء سلوكياتنا؟



تعتمد سلوكياتنا على مشاعرنا، ومشاعرنا تعتمد على تفكيرنا وإدراكنا ووعينا ومعتقداتنا ومفاهيمنا وقيَمنا وتفسيرنا للأحداث؛ فالمشاعر هي المسببة للسلوك، والمشاعر مبنية على نوعية تفكيرك ومعتقداتك، ولذلك فإن أفكارك تسبب سلوكياتك، فإذا أردت أن تغير سلوكياتك عليك أن تغير أفكارك.

لذا فتحقيقك لأحلامك معتمد أولاً على هويتك، وثانيًا على معتقداتك، وثالثًا على مقدار ما تستخدمه من قدراتك، ورابعًا على نوعية سلوكياتك وطريقتك في معالجة أمور الحياة.

خامسًا: العالم الخارجي

وهو آخر ما تعتمد عليه في تحقيق أحلامك وأهدافك، وهذا لا يعني أنه غير مهم؛ فهو عامل مؤثر، ولكن التعامل مع العالم الخارجي يعتمد بشكل أساسي على هويتك ومعتقداتك وقدراتك وسلوكياتك أنتَ.

تخيَّل أنك تقف على باب كهف مظلم، وتحاول الخروج منه للتعامل مع ما بالخارج، ولا تعرف ماذا ينتظرك هناك.. ماذا يجب عليك أن تفعل؟ ألا تظن أنه من الحكمة أن تنظُر خارجًا لترى ما بالخارج من أشخاص وأشياء يجب التعامل معهم، ثم تنظر داخل الكهف لترى ما يوجد لديك من أدوات وإمكانيات ومصادر يمكن أن تنفعك، ثم تقيِّم وترتب ما لديك من مصادر وأدوات وإمكانيات، فربما تُبقِي بعضها كما هو أو تعدل بعضها حسب الحاجة أو تُنمِّي بعضها حتى تتمكن من استخدامه لمواجهة العالم الخارجي؟!

كان هناك شخص يريد أن يصبح في يوم من الأيام صاحب شركة ناجحة في مجال الدعاية والإعلان، إنه يعرف ويحدد ما يريد بالضبط، وكان هذا الشخص لا يملك أي مصادر مالية للوصول إلى هذا الهدف البعيد، ولكنه في نفس الوقت كان يعرف عن نفسه أنه ذكي وصبور ومثابر و لديه إصرار (هوية).

كما كان يعتقد أن النجاح في مصر سهلٌ وممكن ومتاح وأن بمصر

من الخيرات والفرص الكثير، فقط كل ما يحتاجه هو فكرة جديدة وفريدة في مجال الدعاية والإعلان، خاصة وأن أكثر الشباب لا يسعى إلى ذلك، فوجد أن تلك فرصة له ليتميز ويتفوق (معتقدات).

إن اعتقاداته في إمكانية الوصول لما يريد جعلته يجد الطريقة التي ربما يمكن أن تساعده في الوصول إلى ما يريد، فعمل كمندوب مبيعات؛ حيث كان يعتقد أنها المهنة الوحيدة التي يمكن أن تؤهله للوصول إلى أحلامه وأهدافه في امتلاك شركة دعاية وإعلان كما كان يحلم، فكان يؤمن أن لا حدود لمرتَّبه في هذه المهنة، لأنه كان يعرف أنه كلما عمل بجد وإخلاص وإصرار ومعرفة زادت فرصته في الوصول سريعًا إلى الأموال التي يحتاجها لبداية مشروعه (معتقدات)..

وهذه المعتقدات أيضًا جعلته يعمل عدد ساعات كبير، ويمشي مسافات كثيرة بدون أن يشعر بالتعب الجسدي (قدرات)..

كما كان دائمًا يعرف أن هناك أشياء يجب أن يعرفها عن هذا المجال (مجال المبيعات)، فكان يقرأ كثيرًا في هذا المجال ويطبق ما يقرؤه ويتعلمه على عملائه (سلوكيات)..

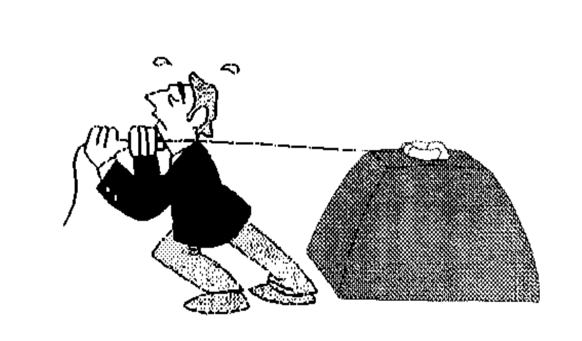
إنه تعلم كيف يتعامل مع العملاء ذوي الطباع الصعبة، كما تعلم كيف يتعامل مع المحاولات الفاشلة التي يقابلها في العالم الخارجي (عالم خارجي)..

أبدًا لم يستسلم للفشل؛ لأنه كان يؤمن بأن الوصول قريب مهما بدا

بعيدًا (معتقدات)، وكان دائمًا يقول: «مسيرها تروق وتحلى»، لقد قابل الكثير من التحديات، سواء من العملاء أو حتى زملائه في العمل، وبعد عامين من العمل كمندوب مبيعات استطاع أن يوفر المال اللازم لبداية مشروعه، فاستقال من عمله وشارك أحد أصدقائه وبدأ شركته الخاصة في مجال الدعاية والإعلان، ولكن الأمور لم تكن دائمًا سهلة ميسورة، فقد واجه الكثير من التحديات أيضًا وانفصل عن شريكه لاختلاف في وجهات نظريهما، ومن ثم بدأ المشوار من جديد في شركة أخرى ومع شريك آخر، ولكن هذه المرة خسر كل ما كسبه، بل وأصبح عليه ديون، ولكنه لم ييأس فقد كان يتعلم من التجربة مع كل إخفاق ثم يبدأ من جديد.



الفشل الذي يتم
التعلم منه يصبح نجاحًا



وبعد الكثير من المحاولات بين الإخفاق والنجاح تعلم الكثير من الخبرات، وكان بعد كل محاولة يبدأ من جديد وبنفس الحماس والإصرار للوصول إلى ما يريد مرددًا جملته المشهورة: «مسيرها تروق وتحلى».

وبدأ هذا الشاب مشروعه مرَّة أخرى من جديد، وإن كان في هذه المرة يبدأ وحده بدون شركاء، وقد كانت هذه المرة أكثر محاولاته نجاحًا، وهذا لا يعني أنه لم يواجهه تحديات أخرى أكبر من سابقاتها، ولكنه أصبح ماهرًا في التعامل مع تحديات العمل بشكل أكثر فاعلية.

هل تريد أن تعرف نهاية مشوار هذا الشاب الذي بدأ حياته بدون أي أموال؟

هل تريد أن تعرف نتيجة محاولاته وإصراره؟

ولكن.. تذكر أن هذا الشاب كان لديه حلم محدد فقط، وكان يؤمن بأنه سيصل إليه مهما حدث.

هل تريد أن تعرف من هذا الشاب؟ وما مقدار إيمانه هذا الذي أنار أمامه الطريق وجعله يصبر على تحديات الحياة ويتعلم مِن كل محاولة؟

أغلق الكتاب الذي تقرؤه، وانظر إلى اسم المؤلف الموجود على غلافه، وستعرف من هو.. نعم، هو المؤلف نفسه..

هل تؤمن بأنك تستطيع أن تصل إلى ما تريد؟

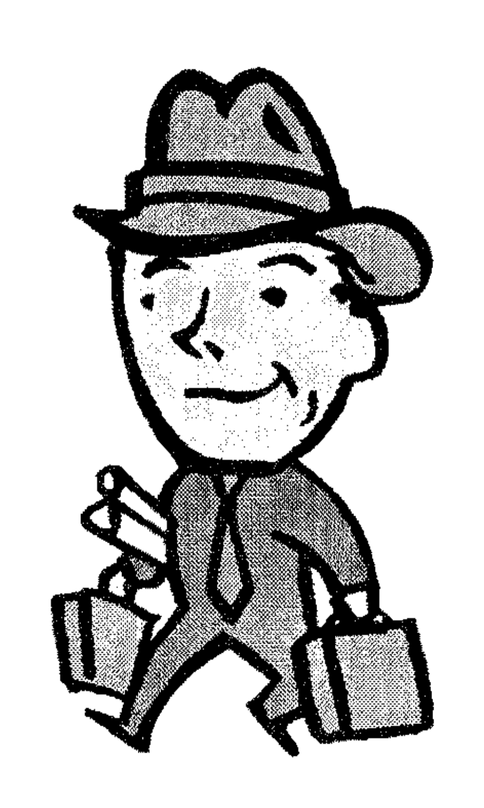
هل تعرف ما الذي تريده بالتحديد؟

هل تعرف كيف تصل إليه؟

هل تعرف ما الذي عليك أن تفعله لتصل إلى ما تريد؟

هل تعرف ما المصادر والأدوات التي تحتاجها لتحقق أهدافك وأحلامك؟

كل مفاتيح النجاح التي تعلمتها وسمعت عنها حتى الآن وحدها لا تكفي، وأول شيء تحتاجه للوصول إلى ما تريده هو أن تؤمن أنك تستطيع أن تصل إلى ما تريده، وتزيدَ ثقتك وإيمانك بنفسك..



ولكي تؤمن أنك تستطيع أن تحقق ما تحلم به عليك أن تعرف ذاتك حق المعرفة وتفهمَها جيدًا، وتتعرَّف على القدرات غير المحدودة التي خلقك الله بها، وكلما زاد وعيك بذاتك ومعرفتك لقدراتك زادت قدرتك على التحكم في نفسك والتحكم في أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك، وكلما زادت قدرتك على التحكم في ذاتك زادت ثقتك بنفسك وإيمانك بتحقيق أحلامك مهما كانت الصعوبات والتحديات.

تُخبرك الحياة بما يجب عليك أن تفعله، أما الثقة بالنفس فهي التي تُمكِّنك مِن فِعلِه..

هل: تثق بنفسك؟

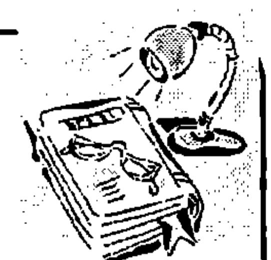
هل: تؤمن أنك قادر على تحقيق ما تريده من نجاح؟

مقياس الثقة بالنفس:

فلنقم الآن بقياس نسبة الثقة بالنفس لدينا عن طريق الخطوات التالية:

- اصنع على الورق مقياسًا من صفر إلى رقم ١٠.
- صفر تعني ثقة بالنفس منعدمة، ورقم ١٠ يعني ثقة بالنفس لا محدودة..
- ضع لنفسك درجة تقريبية على هذا المقياس بناء على ما تشعر به الآن.. بناء على وضعك الحالي وليس ما تتمناه..

كن مطمئنًّا فسوف تزداد هذه النسبة تدريجيًّا بعد أن تطبق كل تدريب وورشة عمل مما يلي..



ملخص الفصل الثاني

إن نجاحك يعتمد بشكل أساسي على:

١ – هويتك، هي كل معلومة تعرفها عن نفسك، و الهوية يمكن أن تعوقك عن تحقيق ما تريد ويمكن أن تدفعك إلى تحقيق ما تريد.

٢- معتقداتك، والمعتقدات هى مجموع وجهات نظرك تجاه كل شيء في الحياة، وهي أيضًا يمكن أن تعيقك عن تحقيق ما تريد، ويمكن أن تدفعك لتحقيق ما تريد.

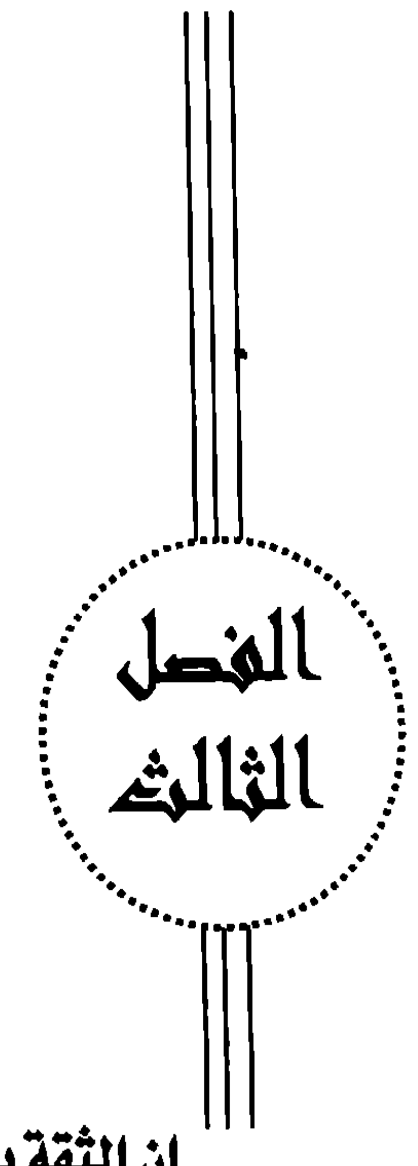
٣- قدراتك، والقدرات هى إمكانياتك الشخصية ومواهبك والتي تساعدك على إنجاز ما تريد إنجازها وأنت تستخدم منها مقدار ما تعتقد أنك تمتلك منها.

٤ – سلوكياتك، والسلوكيات هي مجموع التصرفات التي تفعلها للوصول إلى نتيجة معينة، ولكل سلوك يصبح نتيجة معينة.

٥ – العالم الخارجي، وهو من العوامل المؤثرة في تحقيق أحلامك، ولكن طريقة تعاملك مع العالم الخارجي تعتمد على هويتك ومعتقداتك وقدراتك وسلوكياتك.

- قيم نفسك لتعرف أين أنت من الثقة بالنفس.

* * *



الفصل الثالث

إن الثقة بالنفس لا تعني أن تصبح من الضخامة

بحيث لا يتسع حذاؤك لقدميك

أفكار خاطئة عن الثقة بالنفس



الفصل الثالث

إن الثقة بالنفس لا تعني أن تصبح من الضخامة بحيث لا يتسع حذاؤك لقدميك

أفكار خاطئة عن الثقة بالنفس



يخلط الكثير من الناس بين الثقة بالنفس وبين بعض السلوكيات الأخرى الخاطئة، والتي لا تعبر أبدًا عن الثقة بالنفس، والتي لا يمكن أن توجد في إنسان يثق بنفسه.

الواثق بنفسه

شخص مغرور (متكبِّر)..

يمشي متعجرفًا رافعًا رأسه لا يهمه أحد، لا يسمع لأحد، لا يأخذ برأي أحد، يتكبر على الآخرين يشعر بأنه أعلى مرتبة من الآخرين وأنه يفهم عنهم.

هذا غير صحيح بالمرَّة؛ لأن الشخص المغرور الذي يحاول أن يتعالى على الناس ويشعرهم بمدى أهميته ومدى معرفته وذكائه ومتمسك برأيه، هو شخص في الحقيقة يشعر بنقص في داخله؛ لذلك

يحاول أن يخبئ هذا الشعور وراء سلوك الغرور والتكبر، هو شخص يشعر في نفسه أنه غير مهم، ولذلك يحاول أن يستشعر الأهمية من الآخرين، ولأنه شخص يشك في نفسه لا يقبل من يعارض رأيه؛ لأن هذا يمثل تهديدًا بالنسبة له.

وهذا طبعًا بعكس الواثق بنفسه، فالواثق بنفسه ذلك الشخص المتواضع الذي يحاول أن يعرف عن نفسه وعن قدراته، وإذا عرف شيئًا اكتشف روعة وبراعة الخالق، فيسجد لله شاكرًا ومتواضعًا، إنه الشخص الذي يقدر نفسه والآخرين، ويقدِّر أهمية الآخرين وأهمية آرائهم كما يقدر أهمية نفسه.

الواثق بنفسه

شخص أناني..

الشخص الأناني هو الذي يريد كل شيء لنفسه، وهو مهتم بتلبية احتياجاته ورغباته فقط، وفي نفس الوقت لا يهتم مطلقًا بحاجات أو رغبات الآخرين، أو كما يقال في الأمثال «أنا ومن بعدي الطوفان».

وهذا أيضًا غير صحيح بالمرَّة؛ لأن الشخص الأناني لا يشعر بالأمان الداخلي، فهو يمتلك شخصية الشح وهذه الشخصية هي شخصية غير متزنة؛ لأنه يعتقد أن نجاحك يؤثر على تقليل فرصته في النجاح، لذلك يحاول أن يأخذ ولا يعطي، فهو يعتقد مثلاً أن حصولك على علاوة يمنعه هو من الحصول على العلاوة، وبالتالي يحاول دائمًا أن

يأخذ كل شيء له ولصالحه حتى وإن تأذى الآخرون فلا فارق لديه.

وهذا عكس الواثق بنفسه؛ فهو معطاء في علمه وماله وكل ما لديه؛ لأنه يعلم أنه كلما أعطى زاد ما لديه، والواثق بنفسه يمتلك عقلية الوفرة؛ فهو يعرف ويؤمن أن لدى الله الكثير من النعم والخيرات، ولو أراد الله أن يعطيك مجرَّة من مُلكه لن يَنقص في ملكه شيء ولا يؤثر عليه في شيء، لأن الله لديه الكثير والكثير الذي يمكن أن يكفي كل سكان العالم، ولا ينقص من ملكه شيء.

لا يمكن أن تعطر الناس ولا تمتلئ يداك بالعطر..

الواثق بنفسه

مرفوض من الآخرين..

وهذا مبني على الرأيين السابقين في أن الواثق أناني ومتكبر ومغرور، وبالتالي سوف يرفضه الناس من حوله ولا يحبونه، وكما عرفنا أن هذه صفات غير موجودة في الواثق بنفسه، فالواثق بنفسه يعرف قيمته الحقيقية ويقبل نفسه ويحب نفسه حبًّا صحيًّا، ولهذا السبب، فهو يقبلك أنت أيضًا، ويعرف قيمتك أنت أيضًا، كما يحب جوهرك الإنساني، والواثق بنفسه يرتاح معه الآخرون؛ لأنهم يشعرون معه بالآمان والقبول، على عكس الشخص غير الواثق بنفسه؛ فهو لا يقبل ذاته، وهذا الشعور يظهر في تصرفاته وينعكس على الآخرين من حوله فيرفضه الآخرون ويبعدون عنه.



صفات وسلوكيات الواثقين

- يثق أن الله خلقه من أجل دور وغاية مهمة في الحياة، كما يثق أن لله خطة في حياة كل فرد منا، وأن دور كل واحد مهم في إعمار وإثراء الحياة، ولا غنى عن دور أحد؛ لأن كل الأدوار مهمة.

لا يوجد أدوار صغيرة، وإنما يوجد ممثلون صغار..

- يعرف نفسه جيدًا، كما يعرف إمكاناته وقدراته ومواهبه، ويعرف أنه قادر - بإذن الله - على فعل أي شيء يحلم به.

كلما كان هذا الهدف خيرًا فلا مجال للمستحيل..

- يدرب ذاته وينمي مهاراته باستمرار، ولا يتوقف عن النمو؛ لأنه يعرف أن من توقف عن النمو يبدأ في مرحلة التعفن، ويدرك كذلك أن القدرات والمهارات تزداد وتصقل مع التدريب والتعلم.

- متحكم في مشاعره وأحاسيسه، وليس لأحد سلطان على مشاعره وأحاسيسه؛ فهو صاحب عقله، وهو المتحكم في أفكاره، وبالتالي هو صاحب مشاعره وأحاسيسه والمتحكم فيها.

- يشعر بالأمان والطمأنينة والهدوء والسلام الداخلي، فلا يخاف من المستقبل؛ لأنه يعرف أنه قادر على التعامل مع أي تغيرات قد تطرأ عليه، وان الله مقدر له الخير دائمًا.
- يحب ذاته حبًّا صحيًّا ويهتم بها، وهذا يساعده على العطاء، فإذا لم يكن لديك أموال فكيف ستعطيها؟! كيف ستعطي ما لا تملك؟! فإذا كنت لا تحب نفسك فكيف ستحب الآخرين؟!

فاقد الشيء لا يعطيه..

- يفكر ويتكلم بلغة إيجابية، ولأنه متحكم في عقله فهو يتحكم في طريقة تفكيره، فيعرف كيف يفكر بإيجابية كما يعرف كيف يعبر عن أفكاره بلغة إيجابية فعالة.
- يعرف ما يريد بالتحديد، ولديه رؤية واضحة وجلية أمام عينيه، كما أن له أهدافًا محددة بدقة وطريقًا يسلكها للوصول إلى رؤيته وأهدافه.
- لا يدعي المعرفة الكاملة، فهو يعلم أنه ما أوتي من العلم إلا قليلاً، وهذا يجعله مرنًا في أفكاره، ومتقبلاً للرأي الآخر، وساعيًا دائمًا للمعرفة.
- يعترف بخطئه، ولا يخاف من ذلك؛ لأنه شخص قوي داخليًّا يرى أنه إنسان، ومن حقه أن يخطئ، ولا عيب في أن نخطئ، وانما العيب في ألاَّ نتعلم من خطئنا، أو أن نتمادى فيه، وهذا

بخلاف غير الواثق بنفسه الذي يخاف من الاعتراف بالخطأ حتى لا يعده الآخرون ضعيفًا، والحقيقة أن غير الواثق بنفسه يشعر بالضعف داخليًّا، فهو يخاف أن يعترف بخطئه إن هو أخطأ حتى لا يكتشف الناسُ ضعفه.

- لا يتفاخر بنفسه وإمكانياته وإنجازاته؛ لأنه يعرف أن ما حققه من إنجازات من تسهيل الله له، وأنه بدون العقل الذي أعطاه الله إياه، وبدون مشيئته لا يستطيع أن يفعل شيئًا، ولكنه في نفس الوقت لديه تقدير ذاتيٌّ مرتفع؛ فهو يعرف قيمة ذاته الحقيقية ويحتفل بنجاحاته ويعيشها لحظة بلحظة ويستمتع بحياته وإنجازاته، ولكنه لا يتفاخر بنفسه.

- لديه طاقة وحيوية دائمة وغير عادية، وهو دائم الحركة والنشاط، يستمدُّ طاقتَه وحماسه من رؤيته الواضحة وأهدافه العظيمة، ولا يتأثر بالأوجاع البسيطة التي يعاني منها غير الواثق بنفسه، ويقول لنفسه: «دع الآخرين يتألمون من أجل أوجاع خفيفة أما أنت فلا»، و«دع الآخرين يحلمون بأحلام صغيرة أما أنت فلا»، و«دع الأخرين يستسلمون سريعًا أما أنت فلا»، ودائمًا يركز على الحلول؛ فهو دائمًا جزء من الحل، وليس جزءًا من المشكلة، ولأنه يفكر تفكيرًا إيجابيًّا فلا يركز أكثر من ١٠٪ على أسباب المشكلة والـ ٩٠٪ الباقية من تركيزه تكون على حلول المشكلة وكيف لا تتكرر ثانيةً.

- لا يلوم مَن حوله أو ينتقدهم؛ لأنه يتحمل مسؤولية حياته ١٠٠٪ ولا يلوم الآخرين على حاله أو ينتقد الآخرين على سلوكياتهم.
- يستمتع بالحاضر ويتطلع دائمًا إلى مستقبل أفضل، وينظر إلى الماضي ليتعلم من أخطائه حتى لا يكرر نفس الخطأ، ويعمل بجد وإخلاص في الحاضر ويستمتع به محسِّنًا له ومتطلعًا بهذا التحسين إلى مستقبل أفضل.

أفضل طريقة للتنبؤ بالمستقبل هو
إنجاز الحاضر على أكمل وجه..

- يتغير سريعًا وَفق المتغيرات من حوله؛ وذلك لما لديه من مرونة في التعامل مع المتغيرات، ويعرف أن العالم دائم التغير وأن من يتمسك بالقديم لن يستطيع التمتع بمزايا الجديد.

من لا يتقدم يتقادم..

- يتوقع الخير دائمًا، ولذلك فهو يحصل عليه، بل يحصل على أفضل مما يتوقع، وذلك لثقته في أن الله مقدر له الخير دائمًا، ويعمل على هذا الأساس.
- وهو أستاذ في التعامل مع الآخرين، ويعلم جيدًا أن الناس مختلفون في أفكارهم وآرائهم وخبراتهم وقيمهم ومعتقداتهم عن أفكاره وقيمه وخبراته ومعتقداته، ولا يضره هذا الاختلاف، ولا يحاول تغيير الناس، بل يتعامل مع هذه

الاختلافات كما هي لأنه - وبكل بساطة - يثق بنفسه.

- يعلم أنه يستحق النجاح، وأن يعيش حياة كريمة، ويشعر باستحقاق النجاح والخير والحب والسعادة.

أنت مع الواثق

- يحفزك ويلهب حماسك، ويشجعك على الثقة بنفسك وإبداء رأيك، ولا يحجر على آرائك، كما تشعر معه بالحرية في التحدث بدون خوف.
- وأنت معه تشعر بقيمة نفسك؛ لأنه لا يحبطك أو يقلل من شأنك حتى يشعر هو بالقوة، فهو لا يحتاج إلى ذلك ليشعر بالقوة لأنه يشعر بالقوة بك أو بدونك.
- تشعر معه بالتفاؤل والإيجابية.
- تتركه وأنت مليء بالطاقة والحيوية والنشاط.
- تشعر بالارتياح النفسي معه، وتتمنى أن تقضي المزيد من الوقت معه.
- يلهمك بأفكار وحلول للكثير من المشاكل.

تدريب وورشة عمل

- اكتب ٣ أشخاص تشعر معهم بهذه الأحاسيس الإيجابية.
- ما الذي قررتَه الآن بعد أن عرَفت هذه المعلومات؟

أنت مع غير الواثق

- يرفضك وينقدك؛ لأنه في الأصل يرفض نفسه.
- يحبطك ويقلل من عزيمتك، وإن قلتَ له: إنك ستقوم بمشروع معين أو ستأخذ دورة تدريبية مثلاً أو ستشتري كتابًا لتطوير ذاتك، فسيجعل من أفكارك أضحوكة.
- ينقل لك خبراته الفاشلة؛ ليؤكد لك أن أفكارك ستفشل ومشاريعك لا رجاء منها.
- يتمنى لك الفشل؛ حتى لا يشعر هو بالإحباط إذا نجحتَ أنت.
- يتمنى لك الفشل؛ حتى يشعر هو أنه كان على صواب عندما قال لك: إنك لن تفلح.
- يرمي باللوم عليك في كل شيء.
- يجرُّك إلى سلوكيات سلبية.
- تخرج من عنده وأنت مسلوب الطاقة والحماس لفعل أي شيء.

تدريب وورشة عمل

- اكتب ٣ أشخاص تشعر معهم بهذه المشاعر والأحاسيس.
- ما الذي قررته الآن بعد أن عرفت هذه المعلومات؟



ملخص الفصل الثالث

- هناك بعض الأفكار الخاطئة عن الواثق بنفسه، ومنها أنه شخص مغرور ومتكبر، وأنه أناني ولا يحب إلا نفسه، وأنه مرفوض من الآخرين، وهذا - كما عرفت - غير صحيح بالمرَّة.

- من صفات الواثق بنفسه وسلوكياته إيمانه الشديد بأن الله خلقه لدور وغاية مهمة في الحياة.. يعرف نفسه جيدًا.. يدرب وينمي نفسه باستمرار.

- كيف تشعر وأنت مع الواثق؟ عندما تكون معه تشعر بقيمة نفسك وتشعر معه بالتفاؤل والحيوية والنشاط.

- ورشة عمل وتدريب:

- كيف تشعر وأنت مع غير الواثق؟ يلومك وينتقدك؟ يحبطك؟ ينقل لك خبراته الفاشلة؟

- ورشة عمل وتدريب

* * *


الفصل
الرابع
ما معنى
الثقة بالنفس؟

الفصل الرابع

ما معنى الثقة بالنفس؟

تحدثنا كثيرًا عن الثقة بالنفس، وهاقد سمعتَ عنها، وقيل لك: يجب أن يكون لديك ثقة بنفسك، ولكن هل قال لك أحد: ماذا نعني بـ«الثقة بالنفس»؟ وهل هي شيء مادي ملموس أو هي شيء معنوي غير محسوس؟ وكيف تتكون «الثقة بالنفس»؟ وهل فعلاً يمكننا اكتسابها؟ وإذا كان فكيف نكتسبها؟ وهل هناك علاقة بينها وبين عمر الإنسان أو نوعه أو جنسه أو جنسيته أو لونه أو شكله؟

الثقة بالنفس هي شعورك تجاه نفسك، وهي:

اتجاه عقلي..

وإيمان..

واعتقاد..

وعادة..

اتجاه عقلي؛ لأنها عملية من عمليات التفكير العقلي، وهي أيضًا مجموعة من الأفكار حول نفسك وإدراكك لقدراتك وإمكانياتك

الحقيقية، وما تستطيع تحقيقه وما لا تستطيع تحقيقه، إنها اتجاه فكري، والمقصود بالاتجاه الفكري هو مجموعة من الأفكار في اتجاه واحد أو داخل إطار واحد، وبالطبع الثقة بالنفس ليست شيئًا ماديًّا يمكن أن تضعه في حيز مادي، بل هي شيء معنوي غير مادي.

وإيمان؛ حيث إن الإيمان بشيءٍ ما يجعلك تراه؛ فأنت ترى عندما تؤمن، والشيء المؤسف أن أغلب الناس تؤمن عندما ترى، وهذا أمر يجعلك لا تستمتع بكثير من نعم الله عليك.

أنت لم ترَ الله ولكنك مع ذلك تؤمن بوجوده، أليس كذلك؟

إذًا فالإيمان الذي نقصده هنا أنك تؤمن أولاً، وبالتالي تستطيع رؤية ما يؤكد وجود ما تؤمن به.

عندما تؤمن بوجود الله مثلاً فإن هذا الإيمان يجعلك تلاحظ وتسمع أدلة تؤكد صحة إيمانك بوجود الله، وهذه الأدلة والبراهين قد لا يراها أو يسمعها غير المؤمن.

وليس معنى أننا لا نرى شيئًا أنه غير موجود، ولكنه فقط غير موجود في إدراكنا.

والآن دعنا نختبر بعض الأشياء التي تؤمن أنت بوجودها رغم أنك لا تراها.

إنك تؤمن أنك عندما تضغط على الريموت الخاص بالتلفزيون، فإن التليفزيون سوف يستجيب للأمر الذي طلبته، ولكنك لا ترى

الصلة بين الريموت والتليفزيون، أليس كذلك؟

هل ترى الإشارات المنقولة بين التليفزيون والريموت؟

طبعًا لا تراها، ومع ذلك تؤمن بوجودها.

كذلك أيضًا إيمانك بنفسك أنت تؤمن بنفسك، وبوجود القدرات داخلك، في الوقت الذي ليس لديك أي دليل مادي على هذا الإيمان، ليس لديك إلا الإيمان ذاته، والذي سيجعلك تؤمن أنك تستطيع أن تكون ما تودُّ أن تكونه.

يمكنك أن تكون أي شيء تريد أن تكونه، فقط لا تكون لا شيء..

(إيهاب ماجد)

واعتقاد، لابد منه في حياتك التي تعيشها ليحفظ لك الاستقرار الداخلي والتناغم الخارجي.

اعتقاد 2 بأن الله خلقك لتعيش الحياة الناجحة..

اعتقاد 2 بأن الله يريد لك خيرًا دائمًا..

اعتقاد 2 بأن لك دورًا مهمًّا في الحياة، وأن الله خلقك لغرض عظيم وغاية مهمة، وإن كنت لا تعرف هذه الغاية إلى الآن فهذا لا يعني أنها غير موجودة..

اعتقاد 2 بأن وجودك في الحياة - وفي هذه الظروف بالذات - ليس صدفةً أو عشوائيًّا..

اعتقادك بأن كل التحديات والمشاكل التي تقابلك هي لصالحك مهما كانت عظيمة..

اعتقادك بأنك قادر على التغلب على كل هذه التحديات والمشاكل..

اعتقادك بأنك إنما خلقت فقط لتنجح من أول يوم خلقتَ فيه في بطن أمك..

عادة، وهي نمط سلوكي يتكرر أكثر من مرة إلى أن يصبح سلوكًا تلقائيًّا يحدث بوعي أو بدون وعي منك..

والثقة بالنفس هي مجموعة من السلوكيات والعادات يمكن أن تُنمَّى بالممارسة والتدريب، وهناك العديد من التدريبات التي يمكن أن تمارسها لتصل إلى الثقة بالنفس اللامحدودة، والتي بدورها تمكنك من الوصول إلى ما تريده في الحياة..

ندعوك فقط للاستمرار في القراءة لتتعلم أكثر في الصفحات القادمة..

أين أنت؟

للثقة بالنفس ثلاثة مستويات

١- الثقة بالنفس الضعيفة، وهي شبه المنعدمة تمامًا؛ حيث يشعر الفرد أنه لا يصلح في أي عمل أو في أي شيء، ويشعر أن لا دور له في الحياة، ولا فائدة من وجوده، وأنه جاء هذه الدنيا عن طريق الخطأ، ويسأل دائمًا: لماذا خلقت في هذه الدنيا؟!!

إن هذا الشخص لديه يقين شديد في أنه لا يمتلك أي مميزات

(وهذا بالطبع غير صحيح)..

٢- الثقة بالنفس المحدودة، وهي القوية في بعض المواقف والضعيفة في مواقف أخرى، ومثال ذلك أن يكون الفرد واثقًا من نفسه مع أصدقائه وبين معارفه، أما عندما يكون مع غيرهم يكون خجولاً غيرَ واثق بنفسه، وقد يشعر بالارتباك ولا يعرف كيف يتصرف، وهذه الحال مغايرة تمامًا لما يكون عليه وسط أصدقائه ومعارفه، فثقته بنفسه مرتبطة بمواقف معينة أو أشخاص محددين.

٣- الثقة بالنفس اللامحدودة، وهنا يُظهِر الفرد ثقته في كل المواقف، فهو يثق تمامًا أنه قادر على التعامل مع تحديات الحياة مهما كانت متجددة أو متنوعة أو حتى صعبة، نظرته للحياة مميزة جدًّا؛ فهو يرى الحياة رحلة جميلة، ويرى التحديات والمشاكل فرصة للتعلم والنمو، يرى أنه غير كامل - ولا عيب في ذلك - حتى وإن كان الآخرون يعلمون ذلك فهذا أمر طبيعي؛ فالكمال لله وحده، يرى دائمًا أنه خُلق للنجاح والاستمتاع بنعم الله وعطاياه له، ومهما قابل من صعوبات وتحديات، ومهما طال الوقت وبدَا المشوار بعيدًا، فهو يؤمن أن النصر والإنجاز حليفه لا محالة، كما أن لديه اعتقاد أن الله خلقه في أحسن صورة وأعطاه كل ما يحتاجه من قدرات للتعامل بكفاءة مع الحياة بكل ما فيها من إخفاقات أو نجاحات.

مظاهر الثقة بالنفس الضعيفة

- هل تشعر بالخجل في التعامل مع الناس؟
- هل تجد نفسك تتلعثم في الكلام مع الغرباء؟
- هل تشعر بالإحراج في طلب حقوقك؟
- هل تتردد كثيرًا في قول رأيك في الاجتماعات؟
- هل تجد حرجًا في الأكل أمام الغرباء أو في الأماكن العامة؟
- هل تشعر أن الناس دائمًا يراقبونك ويركزون عليك؟
- هل تخاف من المستقبل؟
- هل تخشى التغيير؟
- هل تغار بشدة على من تحبهم؟ بشكل قد يزعجهم؟
- هل تقلل من شأن نفسك؟
- هل تطلق على نفسك مسميات سلبية (أنا فاشل – أنا من النوع السلبي – أنا غبي)؟
- هل تبحث عن رأي الآخرين دائمًا في نفسك؟
- هل تبحث عن استحسان الآخرين؟
- هل تتفق مع الآخرين في رأيهم حتى تتجنَّب الاعتراض على رأيك؟
- هل تقول: نعم في الوقت الذي تتمنى أن تقول: لا؟

إذا كانت إجابتك بنَعَم على إحدى هذه الأسئلة فإنك على وشك القضاء على هذه السلوكيات التي تعوقك عن التقدم والنمو ونضج شخصيتك..

ولكن ما أسباب هذه السلوكيات؟ وكيف أصبحت هذه سلوكياتي؟!

أسباب إحساسنا بالنقص والدونية

قانون السبب والنتيجة

أي نتيجة لابد لها من أسباب أدت إلى حدوثها، وكلنا يثق في هذا جدًّا؛ فللفشل أسباب أدت إليه كما أن للنجاح أسبابًا أدت إليه، وللثقة بالنفس أسباب كما أن للإحساس بالنقص والدونية أسبابًا أيضًا..

وإليك نوعين من الأسباب التي أدت إلى الإحساس بالنقص والدونية:

أولاً: الأسباب الخارجية:

الأسرة: الوالدان والأخوة والأقارب

هل سمعت المقولات الآتية من قبل؟

«أنت لن تفلح أبدًا»

«إلى متى سوف تستمر بهذا الغباء؟»

«أنت لن تقدر أن تفعل هذا»

«أنت ليه مش زى أخوك؟»

«لا فائدة منك..»

«دائمًا فاشل..»

«أنت جئت إلى هذه الدنيا خطأ»

«لم نكن نريدك أصلاً»

إن مثل هذه الجمل وغيرها لها فعل السحر على النفوس؛ فقد حطمت بالفعل كثيرًا من الناس، وجعلت الكثير أيضًا يعاني من الإحساس بالنقص والدونية.

وبالطبع لم يقصد أحد من الوالدين أو الأخوة أو حتى الأقارب أن يجعلك تشعر بهذا الإحساس بالنقص وعدم الثقة في النفس؛ فأنا لم أسمع إطلاقًا عن أب أو أم كان يقصد أن يصل بابنه إلى هذا الشعور السلبي عن نفسه، ولكن دائمًا كان هدفهم الإيجابي أن يجعلوك أفضل.

غير أنهم - وبدون وعي أو إدراك لطرق التربية السليمة، ولأنهم هكذا تربوا هم أيضًا - يعتقدون أن هذه هي الطريقة السليمة، وأنه لا توجد طرق أخرى للتربية السليمة أفضل من تلك الطريقة، وهذا - في اعتقادي - سبب كافٍ لتسامح أي شخص في حياتك قد أثرت طريقته في مشاعرك سلبًا بدون قصد منه، فاغفر له واصفح عنه.

جاءني شاب في منتصف العمر في استشارة خاصة وكان يبلغ من العمر ٣٢ عامًا، وهو متزوج ولديه ٣ أطفال، ولكنه كان دائمًا يشعر بالنقص والدونية، ويشك دائمًا في إمكانية تحقيق أحلامه، ويشعر أنه من المستحيل أن يحقق أهدافه، وبدأت أسأله بعض الأسئلة كي أصل إلى

جذور هذا الإحساس، فاكتشَفْتُ من إجابته أن والده كان قاسيًا جدًّا معه، وكان دائمًا ينعته بالفاشل حتى إنه كان دائمًا يحاول أن يجتهد حتى يثبت له غير ذلك، وبالفعل استطاع أن يحصل على نتائج عالية جدًّا في الثانوية العامة، الأمر الذي يؤهله للالتحاق بكلية الهندسة، وعندما عرف نتيجته هذه ذهب مسرعًا إلى والده والابتسامة عنوان خطواته التي تسبقها زغاريدُ قلبه انتصارًا، وعندما قابل والده قال له: «أنا حصلت على درجة تؤهلني للالتحاق بكلية الهندسة»، فنظر إليه الأب وبكل قسوة قال له: «بالتأكيد أخطأ المصححون، وهذه ورقة أحد زملائك».. هل تتخيل هذا؟!

وماذا كانت النتيجة؟

إحساس بالدونية وعدم الثقة طبعًا..

هل كان الأب يقصد أن تكون هذه هي النتيجة؟

بالطبع لم يكن يريد أبدًا هذه النتيجة!

الطريق إلى جهنم مفروش دائمًا بالنوايا الحسنة (جورج برنارد شو)

هل تعرف أين تكمُن المشكلة الحقيقية التي لا يعرفها معظم الآباء أيضًا؟

إن المشكلة الحقيقية هي أن الآباء هم مصدر المعرفة الأول في حياة أطفالهم والطفل يصدق كل شيء يقولانه له.

ومن ثم إذا قال لي والدي: إني غبي، فسأصدق ما قاله؛ لأنه

والـدي، فهـو مصـدر معرفتـي الأول، وأنـا أثـق بـه، وبالتأكيـد حسـب إدراكي ووعيِي وفهمي للأمور في ذلـك الوقـت، فأنـا كطفـل أعـرف أن والدي هو مَن يعرف أكثر مني، ومن هنا تكمن الخطورة..

إننا صدقنا ما قالاه عنا..

وسـبب أخـر مـن أسـباب الإحسـاس بـالنقص والشـعور بالدونيـة يكمُن في أن بعض الأطفال تشعر بالرفض من أسرتها، ولا أبرئ الأسرة من ذلك أيضًا؛ فهي المسئولة عن وصول ذلك الشعور للطفل.

هل سمعت العبارات التالية من قبل؟

«أنت أكبر غلطة في حياتي»

«كان نفسي دايما تكوني ولد مش بنت»

وغيرهـا مـن الكلمات التـي تشـعر الطفـل أنـه منبـوذ وغـير مقبـول ومرفوض من العائلة، وبالتالي من العالم كله.

دعني أطمئنك بأن الماضي - مهما حـدث معـك فيـه مـن ترسُّـبات وآلام - يمكنـك أن تـتخلص مـن تـأثيره عليـك بسـهولة إذا أنـت كنـت جادًّا في تطبيق ما سيأتي من تدريبات وطرق فعالة.

المدرسة والمدرسون

أتذكر جيـدًا أننـي كنـت لا أحـب مـادة الكيميـاء، وعنـدما تـذكرت السبب ورجعت بذاكرتي رأيت صورة تلمع في ذهنـي، وصـورةً لمـدرس الكيمياء وهو يصفعني على خدي الأيمن، وأسـمع صـوته بـداخلي وهـو

ينعتني بالغبي وأنني لن أفلح أبدًا، وهذا جعلني لا أحب مادة الكيمياء، وكنت أشعر دائمًا أنها مادة صعبة، كما لا يمكنني أن أتعلمها جيدًا، ولَكَم كنت أشعر أيضًا بالعجز والدونية عندما كان المدرس يقارن بيني وبين أحد الزملاء.

يا له من شعور سيئ ومميت..!!

كم كنت أحس أنني أقل من بقية الأطفال الزملاء.

ولن أقول لك عن زملاء الدراسة عندما يتندرون على طريقة كلامي أو جسمي أو حتى اسمي..!

وأنا أعتقد أنه من النادر أن تجد طفلاً لم يتعرَّض في المدرسة من زملائه إلى مثل هذه التلميحات والنِّكات والتريَقات على اسمه أو شكله أو ملابسه أو أسلوبه.

وبالطبع هذه التجارب والأحاسيس بالنقص والدونية مخزَّنة ومحفورة في أعماق العقل الباطن، والذي يفاجئني بدوره بظهور هذه الأحاسيس على السطح عند التعرض لمواقف مشابهة.

وهذا يؤكد أنني ما زلت متأثرًا بهذه التجارب في الوقت الحاضر، رغم أنه مضى الكثير من الوقت والزمن، ولكنها لا تزال محفورة في أعماق ذاكرتي، وكأنها حدثت لي بالأمس فقط؛ فالزمن لم يمحُ آثارها أو يجعلني أتخلَّص من ألَمها أو يعالجها، فالجرح ما زال مفتوحًا وينزف في أعماقي.

وكنت دائمًا ألوم أبي وأمي وعائلتي ومدرسيَّ على ما حدث لي في الماضي إلى أن سمعت ذات مرَّة أنك حقًّا لست مسؤولاً عن الأحداث التي حدثت لك في الماضي من أبويك أو عائلتك أو مدرّسيك؛ فأنت وقتها لم يكن لديك الإدراك الكافي أو حرية الاختيار، ولكنك مسؤول الآن، وعليك أن تعالج وتتعامل مع هذه التجارب وتلغي تأثيرها على حياتك.

وهناك الكثير من العلوم الحديثة التي تساعدك في التخلص من تأثير هذه التجارب المؤلمة تمامًا من حياتك حتى تعطي لنفسك الفرصة في الانطلاق إلى حياة أفضل ولتحسين نوعية حياتك.

ومن هذه العلوم علم البرمجة اللغوية العصبية (NLP) الذي يساعدك عن طريق تقنيات وطرق فعالة في التخلص من الآثار السلبية لهذه التجارب المؤلمة، كما يساعدك هذا العلم أيضًا على التخلص من الكثير من أنواع الخوف المرضي إذا كنتَ تعاني منه، ويساعد في تغيير الكثير من السلوكيات التي تريد تغييرها ولا تستطيع إلى ذلك سبيلاً؛ لذلك احرص على أن تتعلمه وتطبقه على حياتك، فهو من أهم مفاتيح تغيير السلوك البشري والتميز الإنساني، وبطرق سهلة وبسيطة لم تكن لتتخيلها من قبل..

آراء الآخرين:

الآخرون هم الذين نحبهم، وكثيرًا ما نهتم بآرائهم، ونثق فيهم وخصوصًا المقربين لنا، فإذا قال لك صديق تكنُّ له مشاعر الحب

والإخلاص وتثق برأيه: «إن شكلك غير وسيم أو إنك ذو أنف طويل أو أنك لا تجيد التعامل مع الناس»، فماذا سيكون شعورك تجاه نفسك؟ من المؤكد أنك سوف تركز على ما قاله حتى إنك تصدق ما قاله عنك، وكأن ما قاله حقيقة مثل حقيقة تعاقُب الليل والنهار ولا مجال لمناقشتها أو دحضها.

وسوف نتكلم بالتفصيل في الفصل الأخير عن طريقة التعامل مع رأي الآخرين، وكيف لا نتأثر بهذا الرأي، خاصة عندما يكون ذلك نقدًا هدامًا.

وسائل الإعلام والمجتمع من حولك:

عندما أفتح الراديو أو التليفزيون أو أقرأ الجرائد فإنني أرى وأسمع هذا الكم الهائل من الأخبار السلبية والسيئة، إنني لا أسمع سوى أخبار الحوادث والحروب، والمشاكل والجرائم: اغتصاب.. قتل.. سرقة.. نصب، وتسمع برامج وجرائد لا همَّ لها سوى الشكوى والنقد والتركيز على السلبيات، وكما يقول المثل الإنجليزي All News Bad News، فما بالك بالشارع وما يحدث في الشارع؟!

أسألك سؤالاً بعد أن تمكث في المواصلات العامة أو في النوادي أو التجمعات قليلاً

بالله عليك، كيف الحال عندما تسمع هذا الكم الهائل من الكلمات السلبية والأخبار السيئة؟

بالله عليك، يا أخي - وأنت محاط بكل هذه السلبية - كيف يمكنك أن تثق بنفسك؟!

إن كان هذا ما تسمعه أو تقرؤه أو تشاهده أليس من الطبيعي أن يكون إحساسك هو الشعور بالعجز والدونية وفقدان الأمل؟!

في اعتقادي أنه أمر طبيعي أن تسمع وتشاهد كل هذا الكم الهائل من الأخبار السلبية وتشعر بهذا الشعور السلبي، ومن غير الطبيعي هو أن تسمع وتشاهد كل هذا الكم الهائل من الأخبار السلبية وتستمر واثقًا بنفسك، هذا بالطبع شبه مستحيل على الأقل في الوقت الحالي وأنت فاقد للثقة، ولكنك عندما تثق بنفسك سوف تكون محصَّنًا ضد السلبيات ولن تتأثر بها.

ثانيًا: أسباب داخلية:

التشكيك في القدرات:

هل تذكر عندما سمعت من والديك أنك غير قادر على فعل شيء ما؟!

«لن تستطيع أن تذاكر كل هذا اليوم»

«لن تقدر على حمل هذا الشيء»

«لن تستطيع نزول الشارع وحدك»

«لن تستطيع تكلم الإنجليزية أبدًا»

فكل هذا وغيره الكثير كان مجرد فكرة تقول بأنك غير قادر على هذا أو ذاك، فكرة غير مدعَّمة بتجارب ذاتية، لكنك عندما شرَعت أنت في تكلم الإنجليزية مثلاً وواجهت صعوبة أو لم تنجح في المحاولة فأصبحت شبه متأكد أن رأيَهم في محله وهو رأي صحيح، وأنك لا تملك القدرة على التكلم بالإنجليزية، وعندما كررت المحاولة مرَّة أخرى ووجدتَ نفسك أيضًا غير قادر على تكلم أو تعلّم الإنجليزية أصبحت متأكدًا أنك غير قادر على تكلم الإنجليزية، وأصبحت تشك تمامًا في وجود القدرة لديك على تعلمها، وبالتالي أصبح لديك يقين أنك لا تملك القدرات اللازمة لتعلم والتكلم بالإنجليزية.

التعميم:

ونعني به مساواة الفشل في التجربة بالفشل في الحياة كلها؛ فهل فشلك في الوصول إلى نتيجة معينة يعطي لك الحق في أن تقرر أنك فاشل في الحياة كلها؟!

ربما لم تحصل على نتيجة جيدة في تعلم اللغة الإنجليزية مثلاً، هل هذا يعني أنك غير قادر على تعلم لغة أخرى؟ هل هذا يعني أنك فاشل في تعلم أي من اللغات الأخرى.

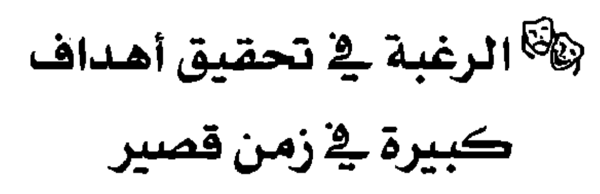
في كثير من الحالات نحن نخلِط بين الفشل في تجربة معينة وبين الفشل في الحياة كلها، فنعمِّم هذه التجربة الفاشلة على كل حياتنا، وفي كل زمان أو مكان، ونطلق المسميات (أو الأحكام) على أنفسنا، مثل:

«أنا فاشل»

«أنا لن أتعلم أبدًا»

بالطبع هذا غير صحيح؛ فعدم حصولك على نتيجة معينة في أمر ما لا يعني أنك غير ناجح في أمر آخر ولا حتى يعني أنك لن تنجح في نفس الأمر، ربما لو غيَّرت الطريقة وحاولت مرة أخرى فسوف تحقق نجاحًا في نفس الأمر الذي أخفقتَ فيه من قبل، كما أن إخفاقك في شيء معين أو جانب معين من حياتك لا يعني بالضرورة إخفاقك في جوانب الحياة كلها.





الرغبة في تحقيق أهداف كبيرة في زمن قصير

طبعًا أنت من حقك أن تعيش في قصر، كما أنه من حقك أن يكون هذا القصر ملكًا لك، ولكن المشكلة تكمُن عندما تقرر أنك تريد أن تمتلك هذا القصر في غضون عامين مثلاً، لماذا؟!

لأن هذا غير منطقي طبعًا، ولا يمكن أن يحدث في عامين إذا كنت لا تنوي أن تستخدم أساليب غير لائقة وغير قانونية أو شرعية، و عندما لا يتحقق ما تريده فأنت تشك في إمكانياتك وقدراتك وإيمانك بنفسك وتُحبَط.

إن عدم وصولك لهدفك هنا يرجع إلى أن الهدف كبير، ولا يمكن تحقيقه في هذه المدة القصيرة.

ماذا يعني لك النجاح؟

إذا كان النجاح يعني لك أن تحقق كل أهدافك وأمانيك.. فلن تشعر بالنجاح كثيرًا!

وإذا كان هذا تعريفك للنجاح فكن حذرًا؛ لأنه ضمنيًّا يعني أنك ستشعر بالفشل حتى تحقق هذه الأهداف، وأحيانًا نحن لا نحقق كل أهدافنا.

وماذا لو أخفقت في تحقيق أحد هذه الأهداف؟

فبناء على تعريفك السابق فإنك ستشعر أن هذا فشل لا محالة، وإحساسك بالفشل يشعرك بالدونية، وبالتالي يوصلك إلى الإحساس بالنقص وعدم الثقة بنفسك.

ولتحديد وتحقيق الأهداف إستيراتيجياتٌ وطرقٌ وإجراءات عليك اتباعها لتصل إلى ما تريد.

الحديث الداخلي:

هل قلت لنفسك يومًا ما: «أنا كسلان ولا أستطيع أن أكمل الطريق»، وفجأةً زاد التعب عليك فعلاً وتوقفت في منتصف الطريق؟

هل قلت لنفسك يومًا ما بعد أن سمعت صوت المنبه صباحًا:

«أنا أريد أن أنام مزيدًا من الوقت»، فاستيقظت متأخرًا ولم تذهب للعمل في هذا اليوم؟

هل كلمت نفسك يومًا ما وقلت: «أنا لن أفلح أبدًا في تعلم الجيتار»، وكانت هذه هي النتيجة بالفعل؟

مَن أكبر أعداء الإنسان فعلاً؟

إن أكبر عدو للإنسان هو نفسه..!

نعم، أنت نفسك يمكن أن تكون أكبر عدو لك أو أكبر صديق لك.

«هل تكلم نفسك؟»

بالطبع أنت تكلم نفسك، وهذا لا يعني أنك مجنون، لا، ولكننا جميعًا كائنات حية تكلم نفسها، وهذه الميزة من المميزات التي تُميِّز الإنسان عن غيره من الكائنات الحية؛ فالإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يستطيع أن يحاور نفسه، ربما تحاور نفسك إيجابيًّا، فتدفعك للتقدم والنمو، وهنا تكون نفسك هي صديقك ومساعدك الأعظم، أو ربما تحاور نفسك سلبيًّا فتحبطك وتقلل من شأنك، وهنا تكون نفسك هي عدوك ومعيقك الأعظم.

يقول جاك كينفلد في كتابه «مبادئ النجاح»: «إن الإنسان يفكر في اليوم ما يقرب من اثنان وخمسين ألف فكرة، وهذه الأفكار تطرأ على ذهنك كل يوم، سواء بوعي أو بدون وعي».

ويقول ديل كارنيجي في كتابه «دع القلق وابدأ الحياة»: «إن ٩٠٪ من أفكارنا سلبية»، أي: إن الإنسان يحدِّث نفسه في اليوم الواحد ما يقرب من خمسة وأربعين ألف فكرة سلبية.

والآن، وبعد هذه المعرفة عن حديثك مع نفسك، ما رأيك؟

هل بعد هذا الكم الهائل من الحديث الداخلي السلبي يمكن أن تشعر بمشاعر إيجابية؟

إنه من المنطقي جدًّا بعد هذا الكم من الأفكار السلبية أن تشعر بالدونية والنقص وعدم الثقة بالنفس، أليس كذلك؟!

المقارنة غير العادلة:

نحن نميل دائمًا إلى التركيز على ما ليس لدينا أصلاً، وننسى ما لدينا، نركز على ما هو غير موجود وننسى ما هو موجود.

فأنت تقارن أفضل ما لدى الناس بأسوأ ما لديك، وهذا يجعلك تشعر بالدونية والنقص وعدم الثقة بالنفس، فربما تقارن بين صوتك وصوت أحد المطربين المتميزين، وتتمنى لو أن الله قد وهبك هذا الصوت الجميل أو أعطاك موهبة فلان أو جمال فلان ناكرًا بذلك ما لديك من مواهب وتميُّز وتفرُّد.

هل تثق وتؤمن أن الله قد وهب كل واحد فينا موهبة كافية لتجعله متميزًا؟ إنك فقط تنظر وتركز على ما هو ليس فيك أو لديك، وبالتالي تنسى ما لديك، تأكد أن لديك أشياء أنت أيضًا متميز فيها، فقط ابحث

داخلك، وإذا أردت أن تقارن فإنه يمكنك أن تقارن بين ما كنت عليه أمسِ وما أنت عليه اليوم وما ستكون عليه غدًا إن شاء الله، هذه هي المقارنة الصحية، في حين أنك إذا استمرَّ بك الحال في المقارنة بينك وبين الآخرين، وحتى وإن كنت أنت الأفضل فسوف تكتشف يومًا ما أن هناك من هو أفضل منك، وبالتالي سوف تصاب بخيبة أمل حيث إن هناك من هو أفضل منك، أما إذا قارنت بينك أمسِ وما أنت عليه اليوم فقد تكون المقارنة دائمًا في صالحك، خاصةً إذا اتخذت عهدًا على نفسك أن تتحسَّن كل يوم، وأن تتعلم كل يوم شيئًا جديدًا؛ فمن شبه المؤكد أنك ستصبح أفضل من الأمس، وهذا يثبت لك أن هذه المقارنات دائمًا في صالحك.

هل هناك سبب لأن تؤمن بقدراتك وتثق بنفسك الآن؟

صحيح أن الثقة بالنفس هي المفتاح الجوهري للوصول إلى ما تريد، غير أن هناك سببًا آخر لا يقل أهميةً، وهو ما نعانيه يوميًّا من صعوبات وتحديات.

هل نعيش حياة سهلة؟

نحن نعاني كل يوم من مشاكل وتحديات، وربما تعرضنا للإساءة وتقليل الشأن من أقرب الناس لنا، كما نقابل الإحباط في كل مكان ومن كل الأشخاص، ولهذا يجب أن تتعلم كيف تؤمن بنفسك وقدراتك حتى تتعامل مع مشاكل الحياة اليومية، وأنت واثق أن هذه المشاكل غير دائمة، وأنك تستطيع بإذن الله أن تتغلب عليها، وتستطيع بالثقة بالنفس

أن تواجه الإحباطات وتنتصر بنجاحك عليها..

الوقت المناسب

أسمعك تقول: «ما تتكلم عنه ربما يصلح لشخص لم يعانِ مثلما عانيتُ أنا، فقد تعرضت لكثير من الإهانة والآلم، ولقد فقدت الثقة تمامًا، وهذا أمر يصعب الوصول إليه؛ فأنا أشعر بأنني محطم، بل يمكن أن تطلق عليَّ شبه إنسان»..

إن ما أنت عليه الآن هو أنسب حالة وأروع وقت لتتعلم وتتقن هذه المهارة.. مهارة الثقة بالنفس.. إنك إن اكتسبتها فستمكنك من أن تكون متميزًا في حياتك الشخصية والعائلية والعملية.. ستكون لك أفكارك الإبداعية وسلوكياتك الإيجابية وأداؤك المتميز في كل جوانب حياتك، فقط إن آمنت بإمكانية حدوث ذلك.

٨٠٪ من التغيير يتمثل في السؤال بلماذا؟

و٢٠٪ من التغيير يتمثل في السؤال بكيف؟

وذلك يعني أنه إذا كان لديك أسباب كافية لفعل شيء فسوف تظهر لك الطريقة المناسبة لفعله، وعندما يكون التلميذ على استعداد كافٍ يظهر المعلم..

والآن دعني أذكرك بالفوائد التي ستحصل عليها عندما تثق بنفسك.. اقرأها واستشعرها حتى يكون لديك الدافع القوي للتغيير، ويكونَ لديك الأسباب التي تجعلك تجد الطريقة المناسبة..

الثقة بالنفس تجعل منك شخصًا مبادرًا:

والمبادر يبدأ بالعمل فورًا، وعلي أي حال، حتى وإن كان سيبدأ العمل وحدَه دون مساعدة من أحد؛ فهو لا ينتظر الظروف، بل يصنعها، وهو يثق أنه سيأتي اليوم الذي يؤمن به الآخرون، كما يثق في إمكانية حدوث التغييرات، وكونك مبادرًا هذا يسمح لك بإحداث التغييرات التي تريدها في حياتك.

الثقة بالنفس تجعلك تتغلب على الأخطاء:

القارئ الكريم، أنت تعرف أنه من حقك أن تقع في الخطأ، ولكن ليس من حقك أن تقع مرتين في نفس الخطأ، ولذلك إن أخطأت فلا تخجَل من نفسِك، بل قيِّم سبب الخطأ واعترف به، وراجِع نفسَك، ثم عدِّل من سلوكياتك، واستمِرَّ مرَّة أخرى في محاولاتك.

الثقة بالنفس تجعلك مستمرًّا دائمًا في المحاولة:

لا تكفَّ أبدًا عن المحاولة.. دعني أشبِّه لك كيف تساعدك الثقة بالنفس في استمرار المحاولات حتى وإن كنت لا ترى أي نتائج لما تفعله، فكر معي في أن لديك سلسلة من المفاتيح بها أكثر من ٥٠٠ مفتاح متشابهة،

وأن لديك بابًا وعليك أن تفتحه، وهذا الباب وراءه هدف أنت تريده (وليكن الوظيفة التي تحلم بها)، وأنت تثق أن مفتاح هذا الباب بين هذه المفاتيح، فما الذي ستفعله؟ هل ستستمر في المحاولات؟

نعم، وبكل ثقة؛ لأنك تؤمن وتثق أن المفتاح موجود، وهذا يجعلك تستمر في المحاولات، وتفتح الباب وتحصل على ما تريد، فإذا كان عليك أن تقوم بـ ٥٠٠ مقابلة عمل قبل أن تحصل على الوظيفة التي تحلم بها، فالثقة بالنفس تجعلك تستمر في المقابلات؛ لأنك تثق أن في النهاية ستحصل على هذه الوظيفة.

هذه هي الحياة.. إنها مجموعة من الأبواب عليك أن تفتحها، والمفاتيح هي محاولاتك، ولأنك واثق من نجاحك فستستمر في المحاولات إلى أن تصل إلى النجاح الذي تريده إن شاء الله تعالى.

الثقة بالنفس تجعلك ترى العالم مليئًا بالفُرَص:

العالم مليء فعلاً بالفرص، وفي دراسة عن عدد الفرص التي تأتي للإنسان العادي سنويًّا ذكرت الدراسة أن الإنسان العادي تأتي له من ٣ إلى ٥ فرص سنوية، وكل فرصةٍ يمكن أن تجعل منه مليونير، ولكن أغلب هذه الفرص تأتي مغلفة بمشكلة أو تحدٍّ..



والواثق بنفسه يعلم أنه خُلِق في

هذا العالم وله الحق الكامل في أن يتمتع بالنجاح؛ لأنه متأكد أن العالم مليء بالفرص أيضًا.

الثقة بالنفس تجعلك تركز على الحلول:

ما الفرق بين الناجح وغير الناجح؟ هل الشخص الناجح ليس لديه مشاكل أو لديه مشاكل ولكن أقل من غير الناجح؟

من الأكيد أن الشخص الناجح لديه الكثير من المشاكل، وأكثر وأعقد بكثير من المشاكل التي يعاني منها غيره، فلا يوجد شخص في العالم لا يعاني من المشاكل، والوحيدون الذين لا يعانون من المشاكل هم سكان القبور (الأموات).. إن الواثق بنفسه يعطي اهتمامًا ١٠٪ إلى أسباب المشكلة، ولماذا هي، و٩٠٪ إلى حل المشكلة، وكيف يستفيد منها، وما الذي تعلَّمه من المشكلة، وكيف يجعلها لا تتكرر مرة أخرى.

الشك في النفس يجعلك ترى المشاكل أما الثقة بالنفس فتجعلك ترى الحلول.

الشك في النفس يجعلك ترى العقبات أما الثقة بالنفس فتجعلك ترى الطريق.

الشك في النفس يجعلك ترى الليل أما الثقة بالنفس فتجعلك ترى النور.

الشك في النفس يجعلك ترى الضباب أما الثقة بالنفس فتجعلك ترى النهاية.

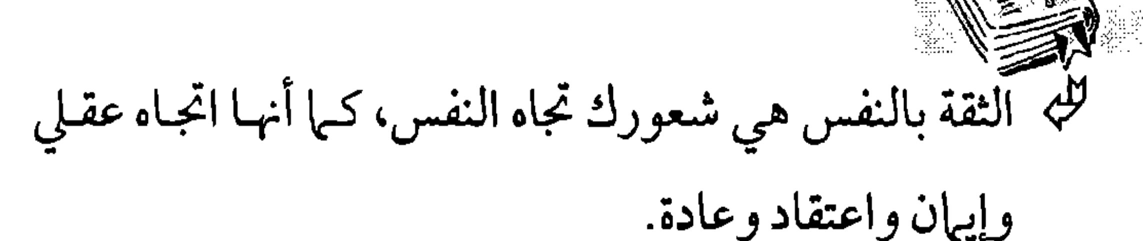
الشك في النفس يجعلك تخشى التقدم أما الثقة بالنفس فتجعلك تحلِّق عاليًا.

الشك يسأل من يؤمن أما الثقة بالنفس فترد: أنا!! هل تشعر الآن برغبة في التمتع بهذه الصفات والسلوكيات؟

ولكن قبل أن تصل إلى ذلك يجب عليك أن تعرف أين أنت وما مستواك الحالي بالتحديد.

* * *

ملخص الفصل الرابع



- الثقة بالنفس هي شعورك تجاه النفس، كما أنها اتجاه عقلي وإيمان واعتقاد وعادة.
- الثقة بالنفس لها ثلاثة مستويات: أولها الثقة بالنفس الضعيفة، وثانيها الثقة بالنفس المحدودة، وثالثها الثقة بالنفس اللامحدودة.
- هل تشعر بالخجل في التعامل مع الناس؟ هل تشعر بالإحرج في طلب حقوقك؟ هذه بعض مظاهر الثقة بالنفس الضعيفة؟
- للإحساس بالنقص أسباب خارجية، ومنها: الأسرة، والمدرسة والمدرسين، وآراء الآخرين، ووسائل الإعلام، والمجتمع من حولنا، وهناك أسباب داخلية، ومنها: التشكيك في القدرات، والتعميم، والرغبة في تحقيق أهداف كبيرة في مدة زمنية قصيرة، والحديث الداخلي السلبي، والمقارنة غير العادلة.
- لماذا يجب أن نثق بأنفسنا؟
- الثقة بالنفس تجعل منك شخص مبادرًا، وتجعلك تتغلب على الأخطاء، وتجعلك تستمر في المحاولة رغم كل العقبات، كما أنها تجعلك ترى العالم مليئًا بالفرص، وتجعلك تركز دائمًا على الحلول.

الفصل الخامس

رحلة في الأعماق



الفصل الخامس

رحلة في الأعمـــــاق



إن أهم رحلة يمكن أن تقوم بها في حياتك هي تلك الرحلة داخلَ أعماق ذاتك..

اعرف ذاتك..!

في أحد المعابد الرومانية القديمة توجد هذه الحكمة القوية، وعلى الرغم من بساطتها إلا أنها في منتهى القوة والعمق، فإذا عرفت نفسك جيدًا عرفت ما الذي تستطيع إنجازه، و«إذا عرف الناس ما الذي يستطيعون إنجازه لأذهلوا أنفسهم».. (توماس أديسون)

لدى اليابانيين ثلاث قوى أساسية، القوة الأولى هي قوة المرآة، والثانية هي قوة المال، والثالثة هي قوة السلاح، وأهمهم هي القوة الأولى، وهي قوة المرآة التي تعرف من خلالها قوة ذاتك.

إنك تعرف من خلال المرآة نقاط ضعفك ونقاط قوتك، وتعرف ما الذي تستطيع إنجازه وما الذي لا تستطيع إنجازه، وتعرف من أنت، وما أفكارك عن نفسك، وما معتقداتك، وما الصالح منها، وما الذي يفيدك منها، وما قيَمك، وما ترتيبها بالنسبة لك، وما سلوكياتك، وما الجيد منها وما السيء، وكيف تتخلص من السيء منها، وما مشاعرك وأحاسيسك، وكيف تتحكم في مشاعرك، وكيف تتحكم في نفسك، كما

أن عليك أن تعرف من خلال هذه الأداة لماذا تفعل ما تفعل وكيف تفعله، وما صفاتك الإيجابية حتى تزيدها فاعلية، وما صفاتك السلبية حتى تعمل على التخلص منها..

ما صورتك عن نفسك؟

د. ماكسويل مالتز

كم كنت أكره فكرة التصوير الفوتغرافي في بداية حياتي، وعندما كنت أجد لنفسي صورة لا تعجبني كنت أمزقها أو أخبئها في مكان لا تصل إليه الأيدي، وكنت لا أطيق أن أرى صورتي مشوهة.

دكتور ماكسويل مالتز كان جراح تجميل يقوم بعمليات تجميل للعيوب الخِلقية، وذات مرَّة جاءت إليه شابة في مقتبل عمرها تريد أن تغير من شكل أنفها؛ حيث كان به عيب خِلقي، وبالفعل أجرى لها دكتور ماكسويل الجراحة بنجاح، وبعد شهر من العملية جاءته مرَّة أخرى ليطمئن على حالتها، وسألها عن أحوالها، فقالت: «لا أشعر بتحسُّن رغم أنني أعلم أن الجراحة تمت بنجاح وأن أنفي أصبحت كما كنت أريد»؛ فسأل دكتور ماكسويل نفسه: كيف هذا؟ كيف لا تشعر بتحسن رغم أن الجراحة ناجحة؟ واكتشف دكتور مالتز ما يسمى بـ«الصورة الذاتية»، حيث اكتشف أن لكل منا صورةً عن نفسه مخزنة في أعماق العقل الباطن، وهذه الصورة إذا كانت مشوهة فلا يفيد إحداث تغييرات خارجية، ولابد أولاً أن يحدث تغييرات داخلية حتى يشعر المرء بالتغيير الخارجي، فاتبع دكتور ماكسويل طريقة مبدعة لتغيير

الصورة الذاتية قبل إجراء الجراحة لمرضاه، حيث كان يعطي الشخص صورة مرسومة للشكل الذي سيكون عليه بعد إجراء الجراحة، ويطلب من الشخص أن يطالع هذه الصورة ثلاث مرات يوميًّا: صباحًا، وظهرًا، ومساءً، وذلك لمدة شهر ثم يحدد له موعد الجراحة، ويقوم بإجراء الجراحة، ليكتشف أن الشخص قد شعر بالتغيير اللحظي؛ وذلك لأنه خلال الشهر السابق للجراحة قد استطاع أن يتخيَّل صورته الجديدة، وأن يغير صورته الداخلية عن نفسه.

الصورة الذاتية

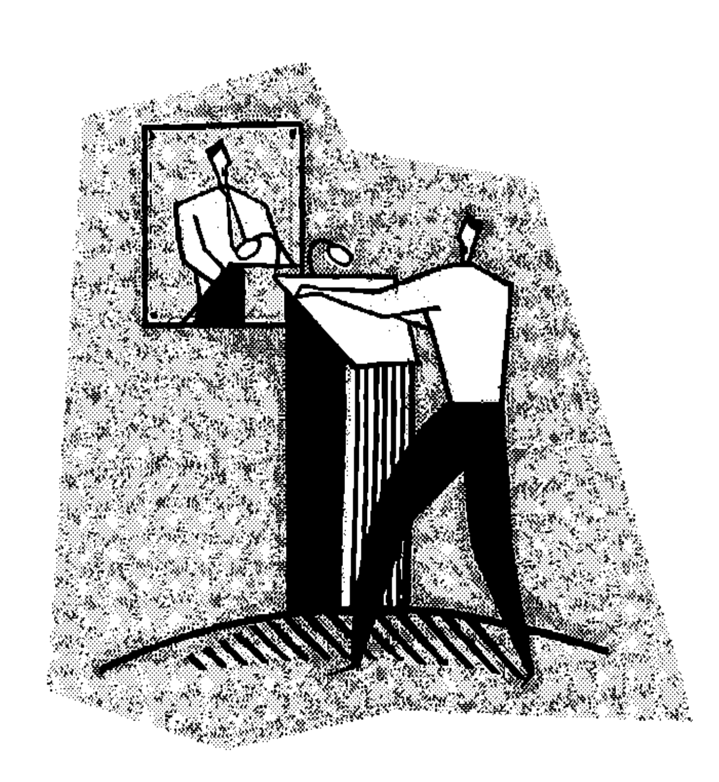
وهي ما يطلق عليه أيضًا المفهوم الذاتي، وهي كل المعلومات التي تعرفها عن نفسك.. إنها رأيك في نفسك، وكيف ترى نفسك، وما الصورة التي ترسمها لنفسك، وهل ترى نفسك شخصًا ناجحًا أو لا، وهل ترى نفسك شخصًا سمينًا أو رشيقًا، وهل ترى نفسَك شخصًا خفيف الظل أو أنك مملٌّ؟ يقول دكتور ماكسويل: «إن الصورة الذاتية إذا كانت مشوهة فهي بمثابة عدو لك؛ يدمرك، ويحبطك، وينقدك، ثم يقودك إلى الفشل، أما إذا كانت صحيحة وصحيَّة فهي بمثابة صديق لك؛ يعضدك، ويساعدك على الوصول إلى ماتريد، ويدفعك لإنجاز المزيد»..

«إذا كونت فكرة عن صخرة قد يؤثر ذلك في أسلوبك وطريقة تصرفك تجاه الصخرة، ولكن هذا لا يغير من خصائص الصخرة في شيء»..

إنك إذا كونت فكرة عن نفسك أنك لا تصلح في عملٍ شيءٍ فإنك حددت الطريقة التي تتعامل بها مع نفسك غير أن هذا لا يؤثر في خصائصك الأصلية، وحقيقة ذاتك وقيمتك كما سنعرف لاحقًا..

كيف تكونت صورتك عن نفسك؟

تكونت صورتك عن نفسك في البداية من رأي الآخرين فيك؛ فأنت صدقت ما قاله والداك عنك، كما أنك صدقت رأي مدرسيك فيك، وأخطر شيء فعلته دون إدراك هو أنك صدقت رأي زملائك وأصدقائك فيك أيضًا، كما أنك قد فسَّرت بعض التجارب التي مرت في



حياتك بناءً على ما قاله لك الآخرون، حتى صدقت ذلك في نفسك، وأصبحت نُبوءَة تتحقق في حياتك في كل تجاربك، سواء كان هذا الذي صدقته عن نفسك سلبيًّا أو إيجابيًّا، فإذا صدقت عن نفسك مثلاً أنك لا تصلح في قيادة السيارات فهذا ما ستحصل عليه باستمرار، وكلما فكرت في نفسك فسوف تجد صورة لنفسك في المرة التي حاولت فيها قيادة السيارة ولم تستطع، وهذه الصورة أصبحت جزءًا من صورتك عن نفسك.

الحذف والإلغاء والتعميم

أنت تخزن كل تجاربك السابقة في مخازن الذاكرة المستقرة في عقلك الباطن، ولكنك عندما تفكر في نفسك تقوم بالحذف والإلغاء والتعميم، وهذه الطريقة في التفكير تُعَد من معوقات التفكير الصحيح.

الحذف عندما تفكر في تجربة حدثت لك في الماضي فأنت تقوم بحذف الجزء الإيجابي من التجربة، وتتذكر الجزء السلبي فقط أو على أقل تقدير لا يتبادر إلى ذهنك فجأة الجانبُ الإيجابي، وإنما أول ما يتبادر هو الجانب غير الإيجابي في هذه التجربة، ومثال ذلك تجربة قيادة السيارة، فمن المؤكد أن لك بعضَ التجارب الناجحة في القيادة، ولكنك حذفتها عندما تذكرت موقفًا أو موقفين أخفقت فيهما في قيادة هذه السيارة أو تلك، إنك ركزت اهتمامك فقط على جانب الإخفاق، وحذفت جوانب النجاح الأخرى، ويتجلى هذا عندما أسألكَ: كيف حالك في القيادة؟

الإلغاء إنك في تجربة قيادة السيارة هذه قمت بإلغاء التجارب الناجحة والإيجابية كاملةً، ولم تعُد تتذكر منها شيئًا عندما تفكر في ذاتك، فمن المؤكد أنك نجحت في تعلم الكثير من الأشياء، ويمكن أن تكون أصعب من القيادة، ولكنك عندما تفكر في القيادة تقوم بإلغاء كل ما تعلَّمته بنجاح من قبل.

التعميم لقد عمَّمت التجارب السلبية، وجعل منها قاعدة عامة تتصرف على أساسها في الحاضر والمستقبل، ورأيت نفسك فقط من

خلال التجارب السلبية، واعتبرت أن الأساس هو الجانب السلبي الموجود في تاريخك السابق وتجاربك السابقة؛ فعندما جربت ولم تنجح في القيادة فإنك قد عمَّمت هذة التجربة غير الناجحة على كل التجارب في الماضي والحاضر والمستقبل، وربما قلت لنفسك: أنا لن أفلح أبدًا في قيادة السيارات، وربما يتضح هذا في ردك على سؤالي السابق: كيف حالك في القيادة؟ حيث يكون: أبعِدني أنا عن القيادة!!

وبهذه الطريقة حذفت وألغيتَ وعمَّمتَ، وهذه الطريقة في التفكير من أخطر ما تفعله عندما تفكر في نفسك وتريد أن تأخذ قرارًا.

إن الصورة الذاتية إذا كانت مشوهة فستشعر أنك غير آمن، وستشعر بالخوف والقلق، وسيكون لديك معاناة ذهنية وعاطفية تعطلك عن تحقيق أحلامك وأهدافك وعن أن تعيش حياة متزنة..

وتكمن الخطورة الحقيقية للصورة الذاتية في أنها تظهر في كل سلوكياتك؛ فإذا كنت ترى نفسَك سمينًا، ومفهومك الذاتي عن نفسك هكذا، فما سلوكياتك في الطعام؟ وما نوعية الطعام التي تحبها؟ وهل كنت تمارس أي نوع من الرياضة البدنية؟

الآن.. دعنا نكتشف صورتك الذاتية، ومفهومك الذاتي عن نفسك:

اكتب كل ما تعرفه عن نفسك، سواء كان هذا مما تعرفه أنت وتصدقه في نفسك، أو ما قاله عنك الآخرون وتصدق أنه موجود فيك:

ملاحظات

- لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى غير صحيحة؛ فكل الإجابات صحيحة؛ لأنها تعبر عنك.
- اكتب أول ما يخطر ببالك، وسوف تكتشف عن نفسك أشياء لم تكن تعرفها من قبل.
- اكتب الإجابة كما فهمت من السؤال، وإن شعرت أنك لا تفهم سؤالاً ما فاقرأه مرَّة أخرى، واكتب أول ما يجول بخاطرك.
- لا تتخطَّ هذه الأسئلة قبل أن تجيب عليها.
- إذا كنت حقًّا تريد التغيير فمن المهم جدًّا أن تجيب عن هذه الأسئلة.

التدريب الأول

عرِّف نفسَك: مَن أنتَ؟

إذا كان هناك قاموس لأسماء الأشخاص فماذا ستقوله بجوار اسمك ويعبِّر عنك؟

....

....

....

....

التدريب الثاني

ما المسميات أو الألقاب التي تطلقها على نفسك؟

أكمل الجمل الآتية:

أنا ....

أنا ....

أنا ....

أنا ....

أنا ....

أنا ....

أنا ....

أنا ....

التدريب الثالث

ما السمات الجسدية التي تميزك؟

صِف جسدك كما تراه

....

....

....

....

التدريب الرابع

اكتب فيما يلي: ما الذي تشعر أنك تستطيع أن تنجزه في حياتك كلها؟

....

....

التدريب الخامس

ما الذي تشعر أنه من المستحيل أن تنجزه أو تصل إليه؟

....

التدريب السادس

ما صفاتك السلبية ونقاط ضعفك؟

....

....

التدريب السابع

ما صفاتك الإيجابية ونقاط قوتك؟

....

....



ملخص الفصل الخامس

- صورتك الذاتية يمكن أن تكون أكبر معوِّق لك يمنعك من الوصول إلى ما تريد، ويمكن أن تكون صديقك الوفي الذي يدفعك إلى تحقيق ما تريد.

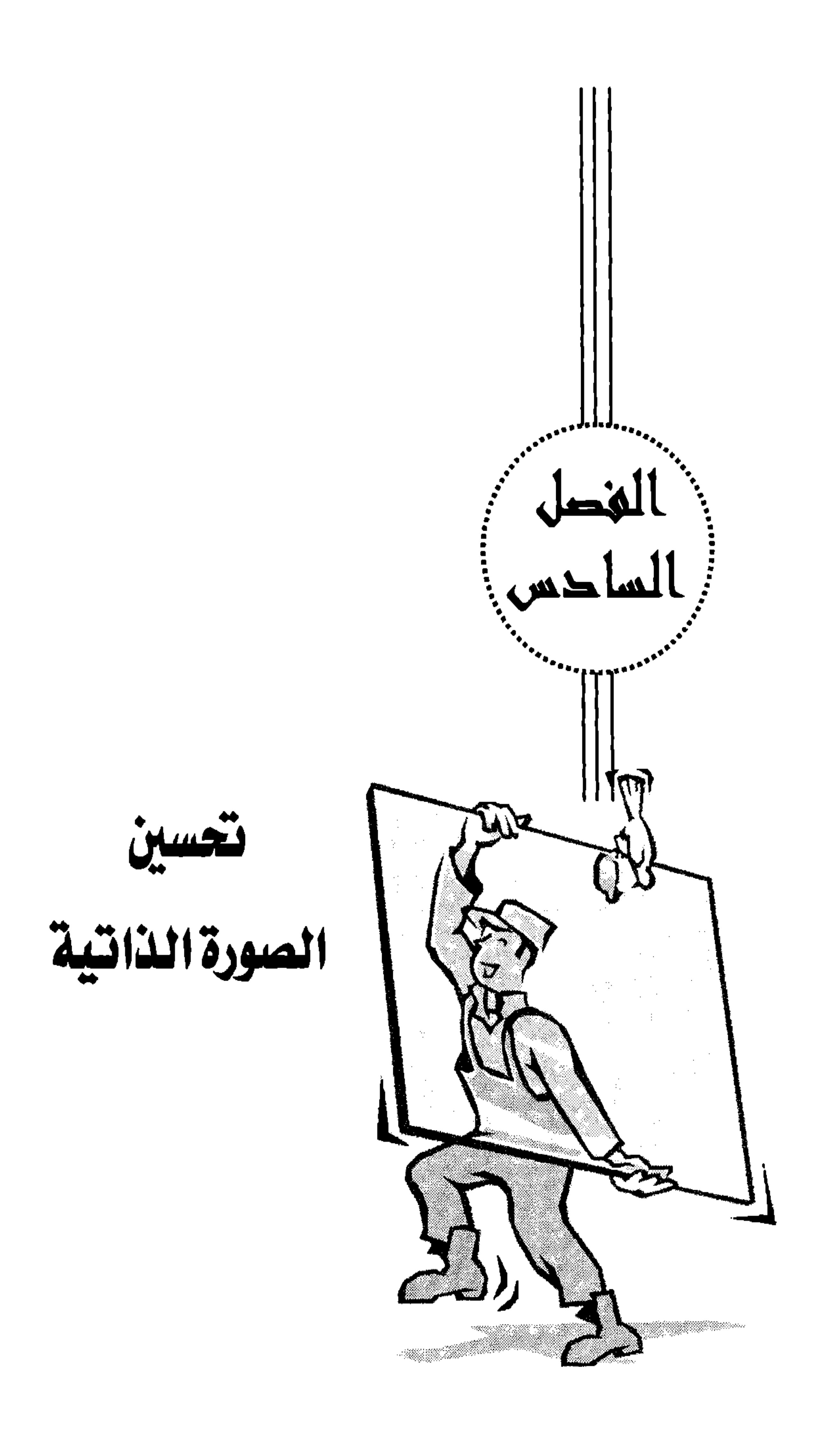
- كيف تكونت صورتك الذاتية؟

- خطورة ما يقوم به عقلك من الحذف والإلغاء والتعميم وتأثير هذه العمليات على تكوين صورتك الذاتية.

- **اكتشف صورتك الذاتية:**

- عرف نفسك: من أنت؟
- ما المسميات أو الألقاب التي تطلقها على نفسك؟
- ما السمات الجسدية التي تميزك؟
- ما الذي تشعر أنك تستطيع أن تنجزه في حياتك كلها؟
- ما الذي تشعر أنه من المستحيل أن تنجزه أو تصل إليه؟
- ما صفاتك السلبية ونقاط ضعفك؟
- ما صفاتك الإيجابية ونقاط قوتك؟

* * *

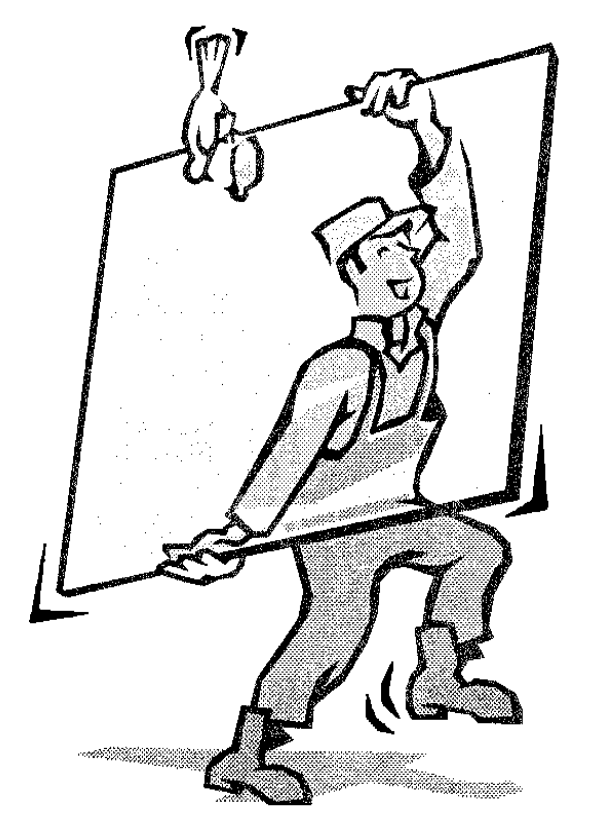


الفصل السادس

تحسين الصورة الذاتية

الفصل السادس

تحسين الصورة الذاتية



الآن.. وقد عرفت الكثير عن نفسك، وربما عرفت أشياء لم تكن تعرفها من قبل ولكنها كانت مخزنة في عقلك اللاواعي، دعْني أؤكد لك على أنك تتصرف وَفق صورتك عن نفسك ومفهومك الذاتي، فإذا كنت تعرف عن نفسك مثلاً أنك خجول فسيكون صعبٌ بل من المستحيل بالنسبة لك أن تتحدث أمام جمهور أو تُلقي محاضرة أو تعمل في وظيفة مندوب المبيعات مثلاً، أما إذا كنت تعرف عن نفسك أنك شخص اجتماعي فسيكون سهلاً عليك أن تتكلم أمام جمهور أو تلقي محاضرة أو تعمل مندوبًا للمبيعات..

لذلك كله إذا أردت أن تغير سلوكًا معينًا يجب أن تغير أولاً صورتك الذاتية ومفهومك عن نفسك.

لتحسين صورتك ومفهومك الذاتي

أولاً: اقبَل نفسك كما هي

هل يمكن أن يكون شخص ما رافضًا لِنفسه؟

للأسف الشديد يوجد كثيرٌ من الناس يرفضون جزءًا ما في نفوسهم، وهم لا يعرفون أن رفضَ جزء يعني رفضًا للنفس كلها؛ لأنه لا يمكن فصل الجزء عن الكل في النفس البشرية بالذات.

تخيَّل أنك تعيش مع شخص ترفضه ولا تقبله، فكيف سيكون حال العيش معه؟

تخيَّل أنك تعيش مع شخص في صراع دائم؟

هل يمكن أن تتخيل أنك تعيش مع شخص ترفضه أو تتصارع معه؟ ستكون الحياة معه معركة، حالة من الصراع الدائم بينك وبينه، أنت تريد شيئًا، وهو يريد شيئًا آخر، بالطبع يمكن أن تنفصل عنه وترتاح من هذا الصراع.

ماذا لو كان هذا الشخص هو جزء منك، ولا يمكن أن تنفصل عنه وينفصل عنكَ، ولا أن تهرب منه ويهرب منكَ؟!

حتى وإن استطعت أن تهرب منه بعض الوقت عن طريق الانشغال بأمور أخرى، كالعمل وإرهاق نفسك في العمل حتى لا تجد وقتًا للصراع - أو كما يلجأ البعض بتعاطي المواد المخدِّرة - فلن تستطيع الهروب طويلاً؛ لذلك فإن عليك أن تتصالح معه حتى تعيشا في حالة انسجام ووفاق، وليس في صراع وهروب.

هذا هو الحال إذا كنت ترفض نفسك أو ترفض جزءًا منك، فيستحيل أن تعيش في سلام وأمان، ووفاق وانسجام.

هذا ليس كل شيء؛ فأنت عندما ترفض نفسك سوف تشعر أن الناس ترفضك أيضًا، وبالتالي ستفعل كل السلوكيات التي تجعل الناس ترفضك فعلاً، وكأن شعورك برفض الناس لك أصبح نبوءةً تتحقق كل يوم.

تدريب وورشة عمل

ما الأشياء التي ترفضها في نفسِك؟

....

....

ما الأشياء التي ترفضها في شكلك؟

....

....

ما الأشياء التي ترفضها في جسمك؟

....

....

إذن.. لماذا نرفض أنفسنا؟!!

نحن نرفض أنفسنا لأننا نركز على العيوب الموجودة لدينا، ونركز على الضعف الموجود فينا، إننا نركز على مشاكلنا، ونركز على كل ما هو سلبي في حياتنا، ونركز على تجاربنا السلبية، كذلك نركز على سلوكياتنا

السلبية، وربما نجد مَن يرفض عائلته، ومن يرفض مستواه الاجتماعي، ومن يرفض جنسيته، وهناك من الناس من يرفض نوعه أصلاً.

ومن أكثر الأسباب شيوعًا، والتي تؤدي إلى رفض الذات هو التركيز على العيوب الجسمانية الموجودة فينا، فأنا أسمر.. أنا طويل.. أنا قصير.. أنا لديَّ أنف طويل.. أنا بدين.. أنا رفيع، أنا فمي كبير... إلخ.

دعني أسألك:

هل أنت جسدُك؟

هل أنت شكلُك؟

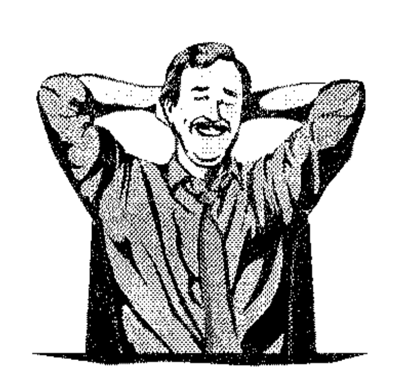
هل أنت لونُك؟

إنك أكثر بكثير من مجرَّد جسد يتغير شكله من مرحلة عمرية إلى أخرى، فإذا كان شخص يعتمد في تقبُّله وتقديره لذاته على شكل جسمه وجماله الخارجي، فلابد أن يعلم بأن هذا الجسد لن يصبح بهذا الجمال عندما يكبر في العمر ويشيخ، وإذا أصر على اعتماده في قبوله وتقديره لذاته على جماله فماذا سيحدث لتقبله لذاته وقت أن يصبح شيخًا ويهرمُ؟

ما الذي سيحدث إذا فقد جماله هذا تحت أي نوع من الحوادث؟

إذًا كن متأكدًا أنك لست جسدك المتغير حالُه من مرحلة عمريَّةٍ إلى أخرى، ومن وقت إلى آخر، بل أنت أكثر من ذلك بكثير، فأنت معجزة من صنع الله قد أتقن صنعها وأبدع في خلقها، وكيف لا وهو الخلاق المبدع؟!

إستراتيجية المحترفين



ما الذي يفعله المدرب مع اللاعب المحترف؟

هل يركِّز على نقاط الضعف الموجودة لديه؟

إذا ركز المدرب على نقاط الضعف فإنها - حسَب قانون التركيز، وهو أحد قوانين العقل الباطن - تزداد وتصبح أكثر ضعفًا؛ فقانون التركيز ينص على «أن أي شيء تركز عليه يزداد من نفس النوع».

لذلك يركز المدرب على نقاط القوة لدى اللاعب حتى تزداد، وعندما تزداد نقاط القوة تتلاشى نقاط الضعف تدريجيًّا.

وهذا ما يجب عليك فعله لتتقبل نفسك، وتحسن من صورتك الذاتية.. ركِّزْ على نقاط القوة لديك، فإذا أردت أن تغيِّر من نفسك عليك أن تقبَلها أولاً كما هي حتى تستطيع تغييرها، فنحن لا نستطيع التعامل مع ما لا نقبله، فإذا كنت لا تقبل نفسَك فلن تتمكَّن من تغييرها كما تريد؛ لأننا لا نستطيع تغيير ما نرفضه أصلاً.

هل هذا يعني أن نتغاضى عن عيوبنا ولا نحاول تصحيحها؟

بالطبع لا، هذا غير صحيح لأننا نسعى باستمرار إلى تحسين سلوكياتنا، ولكن دعنا نفرِّق بين ذاتك (كينونتك) وسلوكياتك، فأنت تقبل ذاتك كما هي تمامًا بدون شروط، وفي كل الأحوال، وبكل

العيوب، وفي نفس الوقت تسعى إلى التحسين المستمر من سلوكياتك.

انتبه إلى السلوك السيِّئ حتى تغيره، واقبل الذات حتى تساعدك على إحداث التغيير.

تعلمت قديمًا تدريب أفادني كثيرًا في تقبُّل ذاتي كما هي، وأفادني في تحسين سلوكياتي، وعندما سمعت فكرة هذا التدريب في البداية رفضته، وقلت: لا يمكن أن أفعل مثل هذا السلوك السخيف، ثم فكرت، وقلت: ما الذي سوف أخسره إن طبَّقتُ، إنني لن أخسر شيئًا إذا طبَّقت، بل إن هناك فرصةً إذا كان هذا التدريب فعَّالاً أن يؤتي بثماره معي، وأخيرًا طبقت هذا التدريب، ولن أستطيع أن أصف قوة تأثير هذا التدريب عليَّ، وعلى تقبلي لذاتي، والشخص الوحيد الذي سيشعر بقوة تأثير هذا التدريب هو الذي سيطبقه.

الآن.. هل أنت مستعد لتتعرف على واحد من أقوى التدريبات المؤثرة في الكثيرين، وأوَّلُهم أنا؟

- ادخُل إلى حجرة بها مرآة، وكلما كانت المرآة كبيرة كانت أفضل حتى تستطيع أن ترى جسدك كاملاً..
- أغلِق على نفسك باب الحجرة حتى لا يشك أحد في أنك فقدت قواك العقلية..
- قف أمام المرآة وانظر إلى عينيك فيها..

- كرر إحدى هذه الجمل بصوت عالٍ تسمعه أذنك: «أنا متقبل نفسي تمامًا كما أنا، وأحسِّن من نفسي كل يوم – أنا متقبلك يا.. (ضع اسمك) كما أنت وأحسِّن من نفسي كل يوم»؛ ثلاث مرات في اليوم.
- كرِّر هذا التدريب لمدة ١٤ يومًا، وزِد كما تشاء عند الحاجة.

عندما تطبق هذا التدريب سوف تشعر في البداية بشعور سخيف، وسوف تسمع صوتك الداخلي ينتقدك قائلاً: «ما هذا السخف الذي أنت فيه؟!» أو «ما كل هذا العبط؟!».

فقط إذا أردت أن تُحدِث تغييرًا جوهريًّا في حياتك فاستمر في تطبيق هذا التدريب، وأخرِس هذا الصوت الناقد، وسوف تشعر بتحسن ملحوظ في تقبلك لنفسك بعد أول يومين.. إنني أعدك بذلك، وعند انتهائك من تطبيق التدريب بالكامل، فأنت الوحيد الذي ستشعر بتغيير جوهريٍّ عندما تفكِّر في نفسك، إنك سوف تشعر بتغيير في سلوكياتك وتصرفاتك مع الآخرين، وأيضًا سيلاحظ الآخرون تغييرات محسوسةً في تصرفاتك وسلوكياتك وطريقة تعاملك معهم..

اقبل نفسك فالله يقبلك..

ماذا لو قررت أن تتقدَّم إلى ربك لتصلي أو لتتوب عما تفعله من سلوكيات سيئة؟

هل سيقبلك الله أو سيرفضك؟

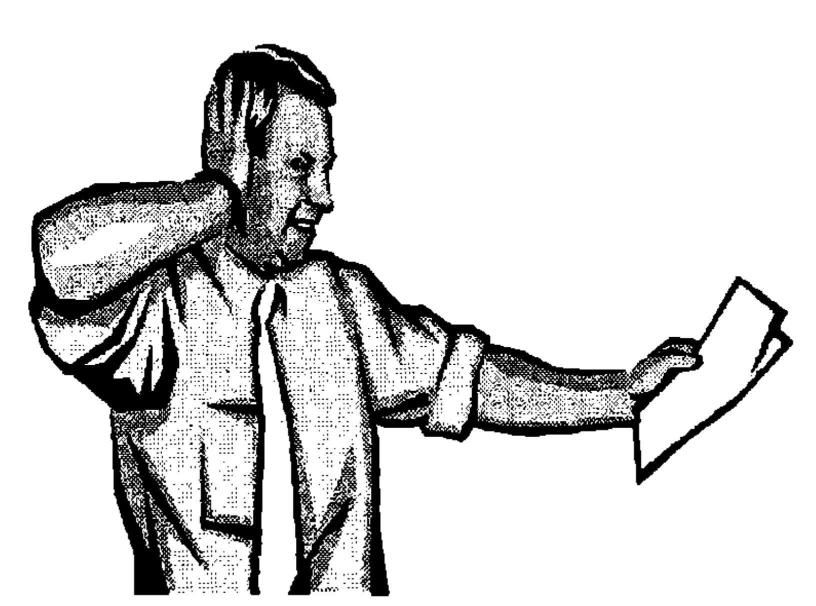
بالطبع نعم، سيقبَلك في كل الأحوال، فإذا كان الله الذي خلقك يقبلك فلماذا ترفض أنت نفسك؟

فاقبل نفسك فإن الله يقبلك..

ثانيًا: اعرف قيمتك الحقيقية:

اختلفت قيمة الإنسان من عصر إلى عصر، ومن مكان إلى آخر، ومن شخص إلى آخر.

إذًا من أين تأتي قيمتنا الحقيقية؟



هل تأتي من أفعالنا أو إنجازاتنا أو نقودنا أو عائلتنا أو منصبنا أو سلطتنا أو...؟

في البرنامج التدريبي الذي أدرب الشباب فيه عمليًّا على «الثقة بالنفس اللامحدودة» أقوم بعمل هذه التجربة:

أخرج من جيبي مائة جنيه ورقةً واحدةً، وأضعُها في يدي، وأسألهم: من يريد أن يأخذ هذه المائة جنيه؟

طبعًا كل الحاضرين يرفعون أيديَهم، ثم أقوم بضم قبضة يدي على المائة جنيه، وأستمر في الضغط عليها حتى تنكمش تمامًا، وأسال مرَّة

أخرى: من لايزال يريد هذه المائة جنيه؟

وبعدها أقول لهم: إني سوف أضعها في التراب وأرميها على الأرض ليدوس عليها الناس دون قصد، ثم أسألهم: من لا يزال - بعد كل هذا - يريد هذه المائة جنيه؟

ومع ذلك كله أسمع الجميع يجيب: أنا أريدها..!

فماذا يا تُرَى سيكون ردُّك إذا كنتَ حاضرًا هذا التدريبَ؟

هل ما زالت تريد هذه المائة جنيه بعد كل هذا الذي حدث لها؟

أسمعكَ وأنت تقول: نعم..!

إذًا.. لماذا تريدُها؟

لأن قيمتها لا تزال فيها لم تتغير..

توقف لحظة الآن، وركز معي..!

مهما حدث لك في الماضي من أحداث مؤلمة ومواقف محزنة، ومهما كان ما يحدث لك الآن، ومهما كان ما سيحدث لك في المستقبل، فإن هذا لن يؤثر على قيمتك أو يقلل من قيمتك.

في اللغة الإنجليزية يُقال: Human Being، وليس Human Doing، أي: إن قيمتك ترتبط بكينونتك وليس بما تفعل، وقيمتك الحقيقية تكمن في نوعية الخلق، ولقد خلقك الله في أحسن صورة وأحسن تقويم، ومن أجل غاية ودور مهم في الحياة، حتى وإن كنت لا

تعرف هذا الدور إلى الآن، فهذا لا يعني أن هذا الدور غير موجود.

ومن أكبر الأشياء التي تؤثر على صورتنا الذاتية ومفهومنا الذاتي هو إحساسنا بالنقص وانعدام القيمة وإحساسنا الزائف بأن لا دور لنا، فنحن نربط بين قيمتنا وبين ما نفعله وبين إنجازاتنا، وهذا الربط غير صحيح بالمرَّة؛ لأن قيمتنا الحقيقية تأتي من نوعية الصناعة والخلق، فأنت من خلق الله، والله - عز وجل - يخلق كل ما هو رائع ومتميز.

كن متأكدًا أنك فريد ومتميز، ولن يأتي مثيل لك، ولن تتكرر مرَّة أخرى على مدار تاريخ البشرية.

سمعت مرَّة عن مزاد لأحد السيارات القديمة لشخصية معروفة، وسمعت أن السيارة بيعت بمبلغ خيالي فسألت نفسي: ما قيمة هذا السيارة القديمة لتباع بمثل هذا المبلغ الخيالي؟! وظهرت في ذهني فكرة التفرُّد والتميز؛ حيث إن هذه السيارة فريدة ومتميزة، وكان لها دور مع هذه الشخصية المعروفة، وهذه السيارة بهذا الشكل وهذه التفاصيل لن تتكرر مرة أخرى.

والآن.. ألستَ فريدًا ومتميزًا، ولك دور مهم في إثراء الحياة، ولن تتكرر بهذا الشكل وهذه التفاصيل مرَّة أخرى؟

ألا يؤكد هذا أن لك قيمةً عاليةً جدًّا جدًّا، وأغلى من أي مبالغ ماليةٍ؛ لأنك من صنع الخالق عز وجل.

اعرِف قيمَتك الحقيقية، وحسِّن صورَتك الذاتيةَ.

ثالثًا: حب نفسك:

هل تحب نفسك؟

لقد تربينا على ثقافة أن مَن يحب نفسه هو الشخص الأناني؛ فنحن نخاف من أن يقال علينا: إننا أنانيون، ولكن هل تذكُر ما ذكرناه في بداية الكتاب أن الشخص الأناني هو شخص لديه شخصية الشح، ودائمًا يأخذ و لا يعرف كيف يعطي؟

عندما نتعلم كيف نحب أنفسنا حبًّا صحيحًا وصحيًّا سوف نحب الآخرين ونعطيهم، وهل يمكن أن أمنحك ما ليس لدي؟ إذا كنت لا تحب نفسك فكيف يمكن أن تحبني أنا وفَاقدُ الشيء لا يعطيه؟!

هل سمعت بهذه الكلمات من قبل

- « حب قريبك كنفسك»؟

- «أن تحب لأخيك ما تحب لنفسك»؟

عندما نركز في هذه الكلمات سوف تلاحظ «كنفسك» و«لنفسك»، أي: أنه يجب أن تكون محبًّا لنفسك أولاً؛ لكي تستطيع أن تحب الآخرين.

ولو كان لديك طفلٌ صغيرٌ فهل يمكن أن تجعله يدخن السجائر؟

هل يمكن أن تجعله يسرق؟

هل يمكن أن تجعله يشتم؟

هل يمكن أن تعلِّمه الكذب؟

بالطبع لا يمكن، لماذا؟ لأنك تحبه.. أليس كذلك؟

إذا كنت تدخن أو تكذب أو تسرق أو تشتم أو تفعل أيًّا من السلوكيات السلبية فهل يُعَد هذا دليلاً على أنك تحب نفسك؟!

بالطبع لا، إنك عندما تحب نفسك حبًّا صحيًّا، وعندما تعتني بنفسك سوف تتغير سلوكياتك وينعكس ذلك على الآخرين.

إذا كنت تطلب من الآخرين أن يحبوك فالطبيعي أن تحب نفسك أنت أوَّلاً، وإذا طلبتَ من الآخرين أن يعجبوا بك، فالطبيعي أن تعجب أنت بنفسك أولاً.

وإذا كان هناك نادٍ يُسمَّى نادي المحبين لـ... (ضع اسمك) فمَن سيكون رئيس النادي؟ ومن سيكون أهم عضو فيه؟ أليست الإجابة هي أن تكون «أنا»؟

حب نفسك حبًّا صحيًّا، واعتَنِ بها عناية فائقة، وحسِّن من صورتك الذاتية ومفهومك عن نفسك..

وماذا يحدث عندما تتحسن صورتك الذاتية

١- ستتقبل نفسك كما أنت وتعرف قيمتك الحقيقية، وعندها لن يصبح تقبل الآخرين لك أو رفضهم مسألةً ذات أهمية بالنسبة لك؛ فأنت تعرف أن لك قيمة وأهمية، وليس لأحد دخْل في إحساسك بذلك، فمن الآن لن تبحث عن الاستحسان من

الآخرين.

٢- ستتقبل الآخرين كما هم بدون محاولة منك أن يكونوا مثلك؛ لأنك عرفت أنك متميز ومنفرد، فالناس أيضًا كذلك، واختلافهم عنك لا يمثل لك أي تهديد، لأنك عندما تقبلتَ نفسك تقبلتَ العالم كله.

٣- ستتقبل النقد من الآخرين بصدر رحب؛ فأنت تعرف وتقبل أننا نسعى إلى الكمال، ولكن لا أحد يصل إليه، فتسمع ما يقوله عنك الآخرون، وتقيِّم النقد بشكل موضوعي بعيد عن الانحياز لنفسك.

٤- لن تهتم بصغائر الأمور، وقد رأيت الكثير من الناس يغضبون وينفعلون من أجل أمور صغيرة على اعتبار أن هذه الأمور جرحت كرامتهم، وعندما تتحسن صورتك الذاتية ستعرف أن لا أحد يمكن أن يشعرك بالإهانة بدون موافقتك، فإذا صحَّحْت صورتك الذاتية فسوف تعرف أن لا أحد له سلطانٌ على إحساسك تجاهَ نفسك.

لا يمكن لأي شخص أن يؤذيك دون موافقتك.. إليانور روزفلت

لا يمكن لأحد أن يقتلع منك احترامَك لنفسك ما لم تعطِه أنت طواعيةً.. غاندي

٥- ستتغير سلوكياتك مع الآخرين للأحسن، وسوف تلاحظ

أنك أصبحت أكثر هدوءًا وراحة في التعامل مع الآخرين في حياتك العائلية أو المهنية أو في أي مجتمع أنت تتواجد فيه، وستعلم جيدًا أن الصورة الذاتية الصحيحة هي أساس قوي لمهارة التعامل مع الآخرين.

٦- ستشع منك هالةٌ تدل على تقبلك لذاتك وثقتك بنفسك، فتصبح موضعَ ترحيب في كل مكان تذهب إليه، وستكون محبوبًا من الآخرين.

مقياس الثقة بالنفس:

- على مقياس الثقة الذي تعلمته من قبل ضع لنفسك درجة تقريبية على هذا المقياس بناءً على ما تشعر به الآن، ولاحظ مدى تقدُّمك..

هنِّئ نفسك الآن على هذا التقدم..





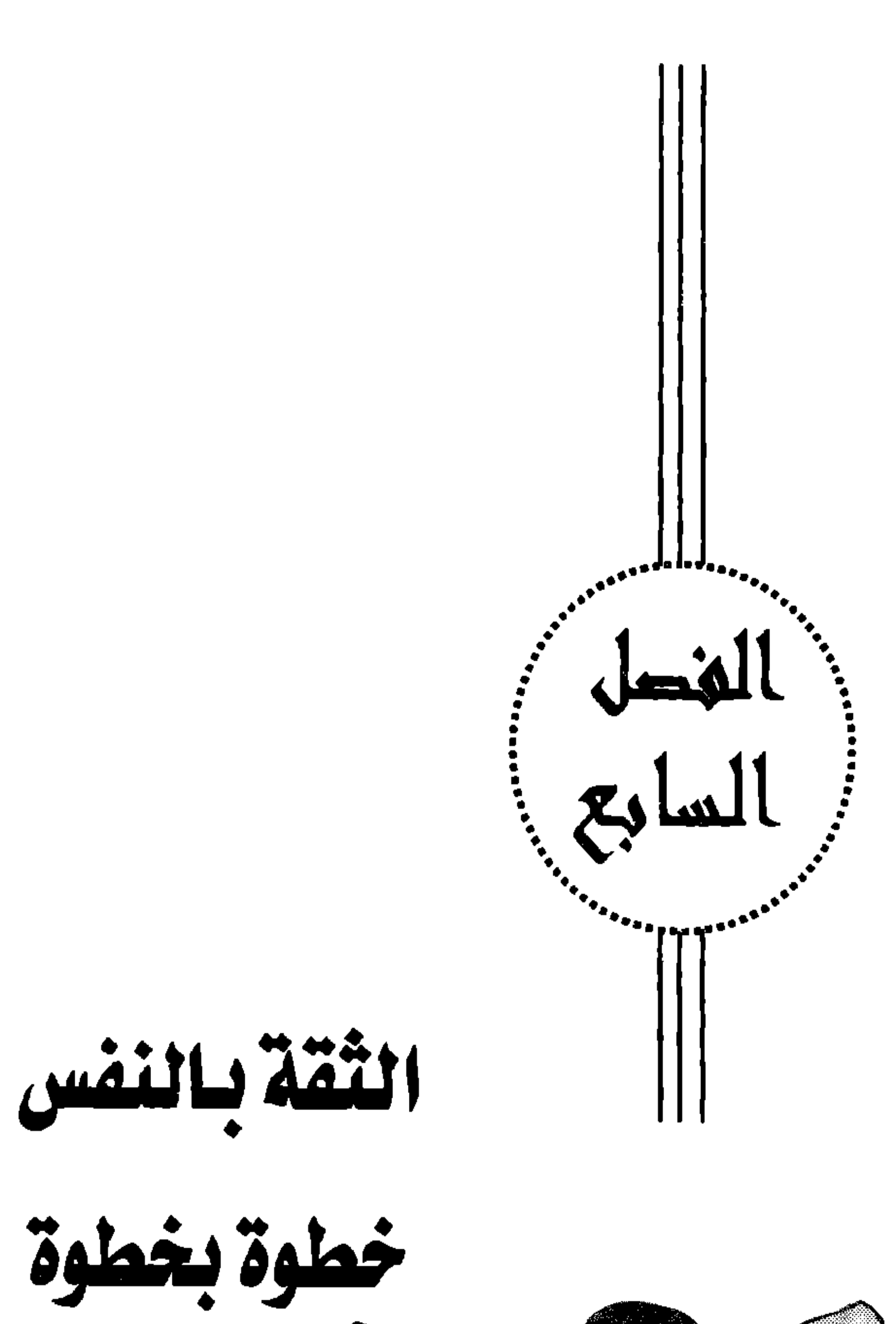
ملخص الفصل السادس

- طرق فعالة ومجربة لتحسين الصورة الذاتية.
- اقبل نفسك كما هي، لماذا ترفض ما يقبله الله؟ اقبل نفسك، وقل: أنا محتاج إلى التغيير، وأريده بشدة، وآمنتُ بأن الله قادر على مساعدتي عليه كل يوم، وأنا أفعل ما عليَّ حتى أتغير، وإلى أن يحدث التغيير الكامل فلن أرفض ما يقبله الله، سأقبل نفسي كما أنا عالمًا بأني لن أظل هكذا إلى الأبد.
- اعرِف قيمتك الحقيقية، واعرف أن قيمتك ليست فيما تفعله أو ما تنجزه أو في ماضيك أو حاضرك أو مستقبلك، اعرف أن قيمتك الحقيقة في أنك معجزة من صنع الله، وأنك متفرِّد ومميَّز، ولم يوجد - ولن يوجد - لك مثيل إلى الأبد.
- عشْ في حالة حبٍّ مع نفسك.. عش حبًّا صحيًّا يساعدك على تغيير ما تريده من سلوكيات.. حبًّا كحبِّك لطفل صغير يحتاج إلى رعاية واهتمام
- إنك بتقبُّلك لنفسك ستتقبل الآخرين، وعندما تعرف قيمتك الحقيقة ستعرف قيمة الآخرين، وعندما تحب نفسك حبًّا صحيًّا سوف تحب الآخرين.

***

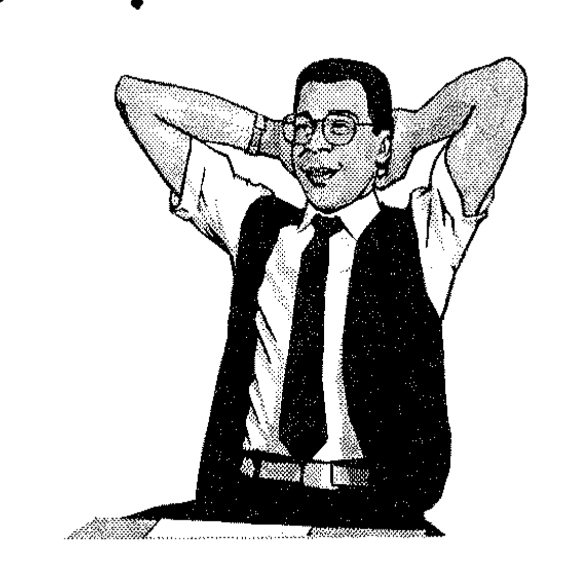
الفصل السابع

الثقة بالنفس خطوة بخطوة



الفصل السابع

الثقة بالنفس خطوة بخطوة



سرُّ التقدُّم يكمُن في البدء في العمل، والسِّر في البدء هو تقسيم المهام المعقدة إلى مهام يمكن إدارتُها، ثم البدء في العمل على المهمة الأولى.. (مارك توين)

لقد عرفنا حتى الآن ما الثقة بالنفس، وكيف تبدو صورتنا الذاتية، وما السبيل إلى تحسينها للوصول إلى الثقة بالنفس اللامحدودة.

من ذا يَستحِق ثقتنا؟

والآن.. يأتي موعد سؤال مهم: من ذا يَستحِق ثقتنا؟

أولاً: ثق بالله - عز وجل

هل أنت تؤمن أن الله خلقك في أحسن صورة وأحسن تقويم؟

إذًا لابد أن تثق بالله عز وجل، وأنه خلقك على أحسن صورة، وحباك بدور مهم وغاية فريدة لإثراء الحياة، حتى وإن كنت لم تكتشف هذا الدور إلى الآن كما قلنا من قبل، وثق بأنك يومًا ما ستكتشفه، فالكل خلق لغرض.

ثانيًا: ثق بقدراتك اللامحدودة:

لقد خلقك الله على أحسن صورة وفي أفضل تقويم.. هل تعي هذا؟

كنتُ يومًا أشتري جهاز كمبيوتر شخصي، وعندما وقفت في أحد المتاجر المشهورة المتخصصة في أجهزة الكمبيوتر، سألت عن سعر الجهاز، وكان مُبالَغًا في سعره من وجهة نظري، وبدأت أسأل البائع عن إمكانية الصيانة والإصلاح، وفجأةً سكت البائع ونظر إليَّ وقال بكل ثقة: «اشتريه وانت مطَّمِّن»، فسألته عن مصدر عن هذه الثقة فرد قائلاً: «لأنه ياباني أصلي».

نعم، لأني أسمع عن الأجهزة اليابانية، وأعلم ما لليابانيين من مهارة وإتقان وجودة، فقد وثقت في الجهاز بدون تردُّد، وأيقنت لماذا سعره مرتفع هكذا، وهنا يأتي هذا السؤال القوي الذي يدعو إلي التفكير والتأمل:

مَن صنعك أنت؟

إنه الله العظيم القادر.

وهل تثق في الصانع؟

إن الله لا يخلق إلا ما هو في أحسن صورة.

هل يمكن مثلاً أن تتخيل أن اليابانيين صنعوا سيارة بدون دواسة فرامل؟

بالطبع لا..

فما بالك بالله، وهو صانع اليابانيين، وهل يمكن أن ينسى - حاشاه - أن يضع بك القدرات التي تحتاجها للنجاح؟

بالطبع لا يمكن، لقد خلقك الله وبك قدرات غير محدودة، فالعقل البشري فقط لديه قدرات تفوق تخيلك.

إن ما يحد من قدراتك هي أوهام ليست موجودة إلا داخل رأسك، وعندما تعرف ما أعطاه الله لك من قدرات سوف تكتشف أنك نصف حي.

والآن.. ارفع يدك في الهواء عاليةً؟

هل تعلم كم من المعجزات التي حدثت داخلك لتفعل ذلك؟

هل تعلم كم من المعجزات لتقرأ ما تقرؤه الآن؟

هل تعلم سعة ذاكرتك التي تعي معنى كل هذا الكلام؟

فكر.. تأمل.. اقرأ.. اكتشف قدراتك غير المحدودة، وتذكر مقولة هنري فورد:

إن الشيء الذي تمتلكه إن لم تستخدمه تفقده.

لابد أن تثق في أن الله - عز وجل - قد منحك من القدرات ما تحتاجه لتعيش هذا الدور وهذه الغاية بنجاح.

وقد أعطاك الله بذور النجاح، وعليك أن تكون مؤمنًا واثقًا في ذلك رغم أنك إلى الآن لا تملك أي أدلة على وجود هذه القدرات وهذه البذور، ولكنك تؤمن من أعماق قلبك أنها موجودة، كل ما عليك هو أن تأخذ هذه البذور وتضعها في تربة صالحة، وترعاها وترويها وتستمر في قطع الحشائش الضارة منها، حتى تضمن نمو هذه البذور حتى تصبح أشجارًا عالية ومثمرة.

لا تنمو أشجار الخشب بسهولة فكلما كانت الريح أعتى كلما كانت الأشجار أقوى وأرسخ.

ثالثًا: ثق بنفسك:



لابد أن تثق بنفسك، وأنه يمكنك - بإذن الله – استخدام هذه القدرات لتصل إلى ما تريده، حتى ترى هذه البذور وقد أصبحت أشجارًا خضراء عالية ومثمرة.

الفروق الفردية

كنتُ في إحدى دوراتي التدريبية، وعندما ذكرتُ أن لدى الإنسان قدراتٍ غير محدودة قام أحد المتدربين معارضًا لما أقول، وقال لي: «ما دور الفروق الفردية إذًا؟ أَلَسْنا مختلفين وليس لدينا جميعًا نفس القدرات؟!» فقلت له: هذا سؤال رائع وقوي، وعندما أفسر لك هذا الأمر سوف تقتنع مثلي تمامًا أن لدى الإنسان قدرات غير محدودة،

ولكن هل يمكن أن أسألك سؤالين في البداية؟

السؤال الأول: هل تقصد أن هناك مَن لديه قدرات عالية وآخر لديه قدرات منخفضة؟

رد قائلاً: «هذا ما أقصده بالضبط»..

السؤال الثاني: وكيف تعرف أنك من هذا النوع أو ذاك؟ كيف تصنف نفسك؟ وكيف عرفتَ وتأكدت أنك من هذا النوع أو ذاك؟ وهل ما لديك من تجارب لا تتعدى عَشْرَ تجارب دليلٌ على أنك من أحد النوعين؟

صمَتَ ولم يعرف ردًّا..

في فيلم أمريكي كان هناك مجموعة من الرِّفاق يسبحون في بحر ما، وكان يوجد على مرمى بصرهم جزيرة، فاقترح أحدهم قائلاً: «ما رأيكم؟ هيا بنا نذهب إلى هذه الجزيرة»، فرد آخر: «ربما نموت غرقًا لو ذهبنا»، فرد عليه الأول قائلاً: «سنعرف عندما سنسبح ونذهب إلى الجزيرة؛ لأننا لن نعرف ونحن لم نحاول الذهاب»، هل هذا يبدو منطقيًّا: كيف ستعرف قدراتك الحقيقية وأنت تقف في مكانك؟

كيف ستعرف حدود الممكن إذا لم تتخطَّ حدود المستحيل؟

أثبتَت الدراسات أن للذكاء عاملين أساسيين: الوراثة، والبيئة، وأكدت هذه الدراسات أن كلاً منهما مهم جدًّا في تحديد مستوى الذكاء العام، أي: إنه إذا كان إنسان - حسب الوراثة - يملك قدرات عقليةً

مرتفعةً، ووضع في بيئة غير صالحة تسمَّى في علم النفس «بيئة فقيرة»، وليس بالطبع المقصود بكلمة «فقيرة» هو الفقر المادي، وإنما فقر في المستوى التعليمي والثقافي والتربوي والاجتماعي، فسوف يقل مستوى ذكائه، وأيضًا إذا وضعنا إنسانًا ذا قدراتٍ عقلية متوسطة ووضعناه في «بيئة ثرية» وغنية بالمعلومات والتربية الصحيحة العقلية والنفسية والاجتماعية، فسوف تصبح نسبة ذكائه العام مرتفعة.

إذًا لا يمكن أن يكون عامل الوراثة بدون عامل البيئة، ولا يمكن أن يؤثر عامل البيئة بدون عامل الوراثة، فالبيئة لا تستطيع أن توجِد شيئًا من العدم، كما أن الذكاء بدون بيئة صالحة كيف سيظهر وينمو؟!

وفى الدراسات الحديثة أيضًا أصبح هناك ما يعرف بالذكاءات المتعددة، أي: إن الإنسان لديه سبعةُ أنواع من الذكاء، ولكن بنسب مختلفة من شخص إلى آخر، وكل إنسان يتميَّز عن الآخر في نوع من أنواع الذكاءات السبعة، وهذا لا يعني أنه لا يملك الأنواع الأخرى، إنه يملك من كل نوع مقدارًا معينًا، ولكن يوجد نوع هو متفوق فيه كهِبَة من الله وفي أغلب الأحوال هذا النوع الذي يتميز به بالفطرة هو موهبتُه التي وهبها الله له.



وهذا ما يؤكد أن كل إنسان له موهبة فريدة إذا اكتشفها وعمل على تنميتها وجعل عمله هو موهبته وموهبته هي عمله فسوف تتغير حياته ويحقق كل ما يتمناه.

مركز لتعليم ذوي القدرات الخاصة:

تعرَّفْت في يوم من الأيام على الدكتورة نادية توما التي تعمل مديرة لمركز لتعليم وتأهيل ذوي القدرات الخاصة (الأشخاص الذين ولدوا ولديهم إعاقة ذهنية)، وتعرفت أيضًا على فريق العمل الذي يعمل معها، وبُهِرت من أجل النتائج التي حققوها مع هؤلاء الأطفال المعاقين ذهنيًّا، وتعرَّفْت على مجموعة منهم، وشاهدت منتجاتِهم من الأعمال الخشبية والشمعية وغيرها، ومنهم مَن حصل على ميداليات عالمية في الرياضة..!

سألتُ الدكتورة نادية: ما الفرق بين الطفل المعاق ذهنيًّا الذي يلتحق بمثل هذه المدرسة والطفل الآخر المعاق ذهنيًّا أيضًا غير أنه لم يلتحق بمثلها؟ هل يكون سلوك الطفلين واحدًا بعد خمْس سنوات مثلاً؟

أجابت: الطفل الذي التحق بالمدرسة يمكن أن تتعامل معه ويفهمك، ويمكنه أن يتواصل معك على مستوى معقول، ويمكن أن يتواصل مع عائلته بدون متاعب، أما الطفل الذي لم يلتحق بمثل هذه المدارس يكون مصدرَ مشاكل ومتاعب لعائلته، ويكون من شبه المستحيل التواصل معه على أي مستوى.

فإذا حلَّلْنا هذا الكلام، فما الفرق بين الطفل المعاق ذهنيًّا، ويتعلم في مثل هذا المدارس وبين طفل معاق ذهنيًّا، ولم يلتحق بمثل هذه المدارس؟

فكل من الطفلين لديه قدرٌ بسيطٌ من القدرات العقلية، أليس كذلك؟

ولكن عندما أخذنا هذه القدرة البسيطة وطورناها نَمَت وأصبحت كبيرة أما إذا لم نطورها وندربها فسوف تختفي..

هذا بالنسبة لذوي القدرات الخاصة ذهنيًّا فماذا عنك أنت وعن قدراتك التي وهبك إياها الله؟ ماذا لو طورتَها؟ ماذا لو تعلمتَ المزيد؟ ماذا لو وَضَعْتها في بيئة صالحة؟ إلى أين ستصل حدودها؟

إن لديك من القدرات الكثيرَ، ولكنها في شكل بذور أعطاها لك الله هدية، عليك أن تضع هذه البذور في التربة الصالحة وترعاها وترويها، حتى تنمو وتصبح أشجارًا مثمرة، وتربتها الصالحة هى إيمانك بوجود هذه القدرات، والعمل الجاد والتعلم المستمر والإصرار وغيرها من العوامل التي تساعدك على الوصول إلى أهدافك كما سنعرف لاحقًا.

هل تثق الآن أن قدراتك غير محدودة؟

ثق في الله، وفي قدراتك، وتقدم وانطلق إلى القمة..

ثق في أن لديك من القوة ما لم تكن تحلم به..

ثق في أنه يمكنك عمل أشياء كثيرة وعظيمة لم تتخيل يومًا القدرة على إنجازها..

ثق في أنه ليس هناك حدود لما يمكنك عمله أو إنجازه، إلا تلك التي تضعها أنت في خيالك.

«الثقة بالنفس اللامحدودة» خطوة بخطوة..

سأقدم لك الآن التطبيقات العملية التي أؤكد لك - إن طبقتها - أنك سوف تمتلك الثقة بالنفس اللامحدودة، وتذكر دائمًا أن المعرفة لا شيء بدون التطبيق؛ فكل تدريبات التنمية البشرية بسيطة، ولكنها مؤثرة، ولن تعرف قيمتها وتأثيرها إلا بعد أن تطبقها، وتذكَّر أن كل معرفة الكون لا يمكنها أن تحميك إذا توقَّفْت في منتصف طريق مليءٍ بالسيارات بدون أن تتحرك، إن عليك أن تتحرك وتطبق معرفتك، حتى تحمي نفسك من التصادم مع السيارات.

١- اكتُب صفاتك الإيجابية:

هل لديك صفات إيجابية؟

طبعًا لا يوجد أحد في هذا العالم لا يملك صفات إيجابية، وإذا كنتَ لا ترى في نفسك أيَّ صفات إيجابية فأنت تقلل من قيمة نفسك، وابحث في ذاتك وتجاربك، فسوف تجد كثيرًا من التجارب - على سبيل المثال - تؤكد أنك شخص طيب.

اكتب فيما يلي على الأقل عَشْرَ صفات إيجابية، وكيف عرفتَ أن لديك هذه الصفة، أي: اكتب مواقف وخبرات مررت بها ودلَّت على وجود هذه الصفة لديك.

الصفة: ....

كيف عرفتَ أنك تتمتع بهذه الصفة؟

المواقف

....

الصفة ....

كيف عرفتَ أنك تتمتع بهذه الصف

المواقف

....

الصفة: ....

كيف عرفتَ أنك تتمتع بهذه الصفة؟

المواقف:

....

الصفة ....

كيف عرفتَ أنك تتمتع بهذه الصفة؟

المواقف:

....

الصفة: ....

كيف عرفتَ أنك تتمتع بهذه الصفة؟

المواقف:

....

اصنع قائمةً مكتوبًا بها صفاتُك الإيجابية، وضعها أمامك باستمرار.. اقرأها صباحًا وليلاً لمدة ٢١ يومًا، ثم بعد ذلك اقرأها مرَّة كل أسبوع.

إن تذكرك المستمر لصفاتك الإيجابية يجعلك ترفع من تقديرك الذاتي فأنت إنسان لك صفات إيجابية وأيضًا تذكرك المستمر وتركيزك عليها يجعل هذه الصفات أقوى وأرسخ في شخصيتك، وسوف ينعكس ذلك على تصرفاتك فيجعلك تتصرف وَفْقًا لهذه الصفات، فإذا كنتَ تعرف عن نفسك أنك شخص طيب وركزت على صفة الطيبة كما سبق أن ذكرنا، فما السلوكيات التي تتوقع فعلها؟

وتركيزُك على صفاتك الإيجابية من شأنه أن يجعلك راضيًا عن نفسك وأيضًا يجعلك متقبِّلاً نفسَك، وهذه هي أول خطوة في طريق «الثقة بالنفس اللامحدودة».

٢- اكتب ١٥٠ نجاحًا وانتصارًا حققتها في حياتك الماضية.

المشكلة التي يقع فيها أغلب الناس أنهم دائمًا يتذكرون ويركزون على إخفاقاتهم الماضية، ولا يرون في حياتهم الماضية فترات نجاح مروا بها، وأحيانًا حتى لا يعتبرونَها نجاحًا ولكنهم ينظرون لها على أنها أشياء لا تستحق أن يذكروها كنجاح، أو أنها ليست القاعدة، ولكنها استثناء لقاعدة الإخفاقات المستمرَّة.

وأنت ماذا ترى عندما تنظر إلى ماضيك هل ترى نجاحات أو ترى إخفاقات؟

ماذا يحدث إذا كنا نتذكر إخفاقاتنا دائمًا؟ أليس من الطبيعي بعد أن نتذكرها أن نشعر بالضيق؛ لكوننا أخفقنا؟ أليس من الطبيعي أن نخفق مرَّة أخرى؟ أليس من الطبيعي إذا ركزنا على إخفاقات الماضي أن نرى أنفسنا فاشلين؟ أليس كذلك؟

فكِّرْ معي واسأل نفسك: ماذا يحدث إذا تذكرنا نجاحاتنا دائمًا؟ ماذا سيحدث إذا كانت نجاحاتي أمام عيني دائمًا؟ أليس من الطبيعي أن نحقق المزيد من النجاحات؟ أليس المنطقي والطبيعي أن نرى أنفسنا ناجحين؟

والآن.. هل تتذكَّر ١٥٠ نجاحًا في حياتك السابقة؟

عندما أذكر هذا الرقم للمتدربين في البرنامج العملي «الثقة بالنفس اللامحدودة» يرفعون أصواتهم ويؤكدون أن هذا رقم مبالَغ فيه، ولا نستطيع أن نجد ولا حتى ٥٠ نجاحًا وليس ١٥٠، وربما شعرت أنت أيضًا بنفس الإحساس، وتقول الآن نفس الكلام.

وهذا يجعلني أسألك: ما النجاح أو الانتصار بالنسبة لك؟

البعض يقول: عندما أحقق أهدافي، والبعض يقول: عندما أمتلك شركتي الخاصة، والبعض يقول: عندما أكون راضيًا عن نفسي، والبعض يقول: عندما أملك الكثير من المال.. إلخ.

غير أن هذه التعريفات لن تجعلك تشعر بالنجاح في أغلب الأحوال؛ لأنها أولاً غير محددة، ثم إنها - ثانيًا - معايير عالية ومقاييس

من المؤكد أنك لم تصل إليها حتى الآن، أما عن النجاح في وجهة نظري الشخصية فهو عملية نمو مستمرة في كل جوانب حياتي بكل جوانبها؛ الروحانية، والصحية، والشخصية، والعائلية، والاجتماعية، والمهنية، والمادية، فطالما أنا أنمو وأتعلم فأنا أعتبر هذا نجاحًا.

فإذا كنت قد نجحْتَ في السنة الأولى الابتدائية فلماذا لا تعتبر هذا نجاحًا؟ أليس هناك أطفال لم يستطيعوا ذلك؟ فإذا استطعت أنت فاحسب نفسك من الناجحين، ولجعل الأمر أسهل قسِّم حياتك الماضية إلى ثلاث مراحل عمرية، فإذا كنت الآن في الثلاثين من عمرك، فإن كل مرحلة ستكون عَشْرَ سنوات.

والآن.. تذكر خمسين نجاحًا في كل مرحلة عمرية.

أمثلة للنجاحات

اجتياز سنة أولى ابتدائي..

اجتياز سنة ثانية ابتدائي..

قدرتي على تعلم اللغة العربية..

قدرتي على تعلم اللغة الإنجليزية..

قدرتي على تعلم بعض كلمات من اللغة الفرنسية..

حصولي على درجة عالية في مادة التاريخ.

حصولي على وظيفة أحبها..

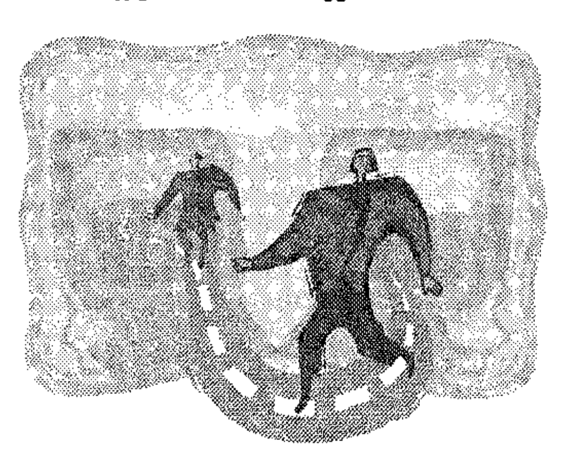
تعلمت السباحة..

تعلمت ركوب الدراجة..

وهكذا إلى أن تصل إلى مائة وخمسين نجاحًا وانتصارًا:

....

الماضي كالخزينة



يمكــن أن نشــبِّه مــاضيَ الإنســان بالخزينــة المملــوءة، فــإذا كانـت مملـوءة بالتجـارب الفاشـلة ففـي كـل مـرَّة سـوف تنظـر إلى الماضي لـن تشـاهد إلا الإخفاقـات والفشل، وهذا بالطبع سيؤثر على شعورك وإحساسك وأفكارك تجاه نفسك، وبالتالي سيؤثر على ما تفعله في الوقت الحاضر وما تفعله في الوقت الحاضر يحدد المستقبل.

والآن.. تخيَّـل أنـك في كـل مـرَّة تنظر إلى الماضي تجد نجاحات وانتصارات، ما الذي ستشعر به وقتها؟ ألـن تشـعر بـالفخر والرغبة في تحقيـق المزيـد في الحـاضر والمستقبل؟ هـذا بالضـبط مـا سـيحدث عنـدما تتذكر نجاحاتك وتضعها باستمرار أمام عينيك، إنها سوف تـدفعك وتحفزك لتحقيق المزيد والمزيد من نفس النوع.

والآن.. دعنا نجرب تدريبًا قد تعلمتُه مـن علـم البرمجة اللغوية

العصبية NLP، وهو تدريب فعال ومؤثر جدًّا.

فكِّر في موقف حققت فيه نجاحًا، وكنت واثقًا بنفسك وقتَها، بعد أن تتذكر هذا الموقف في ذهنك أغلِق عينيك وتذكر ماذا كنت ترتدي وقتَها؟ وكيف كنت تتصرَّف؟ وكيف كنت تمشي أو تقف أو تجلس؟ ومن كان معك؟ وماذا قالوا لك؟ وما الذي كنتَ تقوله لنفسك وقتَها؟ تذكر تفاصيل الموقف واجعل هذه الصورة أمامك الآن كأنك تعيش الموقف، واشعر بنفس المشاعر التي شعرت بها في نفس الموقف من قبل.

الآن.. افتح عينيك..

وإذا كنت نفَّذت هذا التدريب البسيط كما ذكرت فأنت بالتأكيد أكثر ثقةً، وإذا لم تطبقه فأنت لا تعرف ما نتكلم عنه إلى الآن..

ضع قائمة نجاحاتك وانتصاراتك أمامك وعلى مقربةٍ منك؛ حتى تراها عيناك دائمًا، لتدفعك لتحقيق المزيد، وهكذا يتبرمج العقل اللاواعي على تذكر النجاحات والانتصارات، وسوف تنظر لنفسك بعدها كناجحٍ، وهذا من المؤكد سيزيد من ثقتك بنفسك.

إذا طبقت ما سبق فاستخدم مقياس الثقة بالنفس الآن أو استخدمه فيما بعد عندما تطبق..

مقياس الثقة بالنفس:

- على مقياس الثقة الذي تعلمته من قبل ضع لنفسك درجة تقريبية على هذا المقياس بناء على

ما تشعر به الآن، ولاحظ مدى تقدُّمك..

هنئ نفسك الآن على هذا التقدم.

٣- علِّق رموزَ نجاحك وانتصاراتك:

كيف كنت تشعر عند تسلمك لجائزة مُنِحتَها لتحقيق نجاح وتفوق في شيء ما؟ وكيف شعرت بعدها؟ وكيف كانت فرحتك بالجائزة كرمز على نجاحك؟ وكيف كان تفكيرك؟ ألم تكن تريد أن تريها لكل العالم وتحدثه عن نجاحك؟ وما مقدار الثقة التي تحسها وقتها؟ وما الذي كنت تنوي فعله وقتها؟ وكم كان هذا الإحساس جميلاً؟ وكم كان محفزًا لتحقيق المزيد؟

إنني أتذكر عندما كنتُ أعمل مندوبَ مبيعات، وعندما كنت أحصل على جائزة أفضل مبيعات في القسم، كنتُ أستمر بعدها بفترة ليست بقليلة، وكلما رأيت الجائزة والتي تمثل رمزًا لنجاحي تحفَّزتُ أكثر لتحقيق المزيد من النجاحات، وازدَدْت ثقةً بنفسي.

الآن.. توقفْ عن القراءة، وابحث في كل مكان عن رموز لنجاحك، مثل الصور المحفوظة عن اليوم الذي تعلمتَ فيه السباحة، وكذلك صور اليوم الذي تعلمت فيه لغةً جديدةً، وشهادات التقدير والكؤوس والميداليات، بل حاول أن تبحث عن صور اليوم الذي تعلمت فيه المشي والكلام.. اجمع كل هذا وعلقه في مكان تراه باستمرار.. علق كل ما يذكرك بنجاحاتك على حائط في غرفتك، وأطلق عليه حائط النجاح.

٤- اصنع لنفسك دفتر إنجازات ونجاحات يومي:

النجاح يولد نجاحًا والإنجازات الكبيرة ما هي إلا مجموعة من الإنجازات الصغيرة كُتِب لها الاستمرار.



سرُّ التقدُّم يكمُن في البدء في العمل، والسِّر في البدء هو تقسيم المهام المعقدة إلى مهام يمكن إدارتُها، ثم البدء في العمل على المهمة الأولى. (مارك توين)

هل تعرف الطريقة التي بنيت بها أهرامات الجيزة بمصر والتي تُعَد من عجائب الدنيا السبع؟

لقد بدأت بوضع حجر واحد، واستمر البناء يومًا بعد يوم في تقدم إلى أن وصلت إلى هذه الضخامة وهذا الارتفاع.

والآن.. قسِّم أهدافك الكبيرة إلى أهداف صغيرة يمكن تحقيقها، واشترِ دفترًا يوميًّا، وعندما تعود كل يوم إلى البيت اكتُب كل نجاحاتك وإنجازاتك التي فعلتها يوميًّا مهما كانت صغيرة.

وإليك طريقة بسيطة لتحقيق الأهداف تسمى طريقة الخمس خُطوات، ومفادُها أن تفعل كل يوم خمسَ خُطوات بسيطة تقربك إلى هدفك، وهي خُطوات بسيطة جدًّا ولكنها مستمرة، وإن فعلت هذه الإستراتيجية البسيطة واستمر بك الحال عليها فإن هذا يعني أنك بعد

العام الأول تكون اتَّخذتَ ١٨٢٥ خُطوة لتحقيق هدفك، أليس رائعًا أن تكون اتخذت ١٨٢٥ خطوة نحو هدفك في عام واحد، ثم اكتب هذه الخطوات كل يوم في دفتر نجاحاتك، واجعل من تدوين هذه النجاحات والخطوات عادة يومية، وتدوين النجاحات والخطوات يوميًّا لن يقربك إلى هدفك فقط، ولكنه سيجعلك حريصًا على إنجاز المزيد كل يوم، حتى تعود وتسجله في دفترك مما يجعلك دائمًا متحفزًا للمزيد من النجاحات، وأيضًا واثقًا بنفسك.

٥- نَمِّ في نفسك الصفاتِ التي تؤهلك للنجاح:

لقد كتبنا فيما سبق الصفات الإيجابية الموجود لديك، والآن نريد أن تكتب الصفات التي تعتقد أنها لازمة للنجاح، وليست موجودة لديك أو حتى موجودة، ولكن بقدر قليل.

ذكر لي أحد الشباب أنه كان يريد أن يعرف ما الصفات والسمات المشتركة التي تبحث عنها الفتيات في فتى أحلامهم؛ حتى يستطيع أن يتوافق مع فتاة أحلامه ويعيش معها حياة زوجية ناجحة.

ففعل شيئًا منطقيًّا إلى حد كبير، تصفَّح هذا الشاب الإنترنت، وبحث عن المواقع التي يكتب بها الفتيات مواصفات وسمات فتى أحلامهن، فوجد صفات مشتركةً بينهن كأن يكون رجلاً قادرًا على تحمل المسؤولية، ومخلصًا وسخيًّا ورومانسيًّا وحنونًا وغيرها من الصفات، ثم بدأ هذا الشاب تنمية هذه الصفات لديه حتى يصبح به المميزات التي تزيد من فرصة نجاحه في زواجه وحبه وعلاقته العاطفية.

فما الصفات والسمات التي تميز الناجحين؟ أليس من المنطقي أيضًا أن نعرف هذه الصفات التي تؤهلنا للنجاح، ومن ثم العمل على اكتسابها وتنميتها حتى تزيد فرص نجاحنا؟

والآن.. تذكر بعض الشخصيات الناجحة في ذهنك، وتذكر الصفات المشتركة بينهم، واذكر الصفات التي تعتقد أنها تؤهلك لهذا النجاح:

....

....

....

....

....

خذ الآن قرارًا بامتلاك هذه الصفات، وضع خطة واضحة الإجراءات لامتلاك هذه الصفات وفكِّر في الخطوات والتصرفات التي سوف تفعلها لتمتلك هذه الصفات، واستمرَّ فيها إلى أن تجعل هذه السلوكيات عادةً من عاداتك الإيجابية الجديدة.

ومن الصفات التي تؤهلك إلى النجاح: الصبر، والمثابرة، والإصرار، والمصداقية، والإخلاص، والمرونة، والتفكير، والإبداع، وغيرها من الصفات التي إن امتلكتها فمِن المؤكد أنها ستزيد من ثقتك بنفسك بشكل ملحوظ.

٦- اقرأ واستمع إلى متحدثين إيجابيين:



المتحدث الإيجابي هو الشخص الذي تتركه، وأنت تشعر بشعور جيد تجاه نفسك، وتشعر معه أنك إنسان جيد ولك قيمتك، كما تشعر معه أن هناك أملاً في الحياة، فهو يبث في رُوحك الحماسة والثقة، ويحفزك على العمل، ويُعلمك ولا يبخل عليك بمعلوماته، وهو الشخص الذي يضيء الطريق للآخرين، ويساعدهم على النجاح والتميز، ويطلق طاقاتهم الكامنة، وهناك الكثير والكثير من مدربي التنمية البشرية - والذين أتشرف أن أكون واحدًا منهم - يمكنك أن تبحث عنهم على شبكة الإنترنت.. اسمع منهم، واقرأ لهم، وتدرب معهم على فنون وأسرار ومفاتيح الحياة الناجحة.

فما دور ما نسمعه ونراه على ثقتك بنفسك؟

هناك قانون معروف في عالم الكمبيوتر «لا يمكن أن تخرج ما لا تدخله في الأصل»، بمعنى أن ما تدخله هو بالضبط ما تخرجه، فتخيل معي أن أمامك جهاز كمبيوتر الآن، وكتبت على لوحة المفاتيح كلمة «سلبي سلبي سلبي»، ما الذي سيظهر على الشاشة؟

بالضبط، ما كتبته هو الذي سيظهر على الشاشة، وهو «سلبي سلبي سلبي».

تخيَّل معي أن طفلاً ولد من أبوين روسيين فكل ما سمعه كان اللغة الروسية، وكل ما رآه كان ثقافة روسية، هل تعتقد أن هذا الطفل في ظل هذه الظروف سوف ينطق مثلاً لغة ألمانية أو ستكون ثقافته ألمانية؟

بالطبع لن يكون إلا روسيًّا وذا ثقافة روسية؛ لأن ما يدخل إلى عقل الإنسان أيضًا هو ما يخرج، ولن نستطيع أن نخرج من عقل الإنسان إلا ما دخل أصلاً.

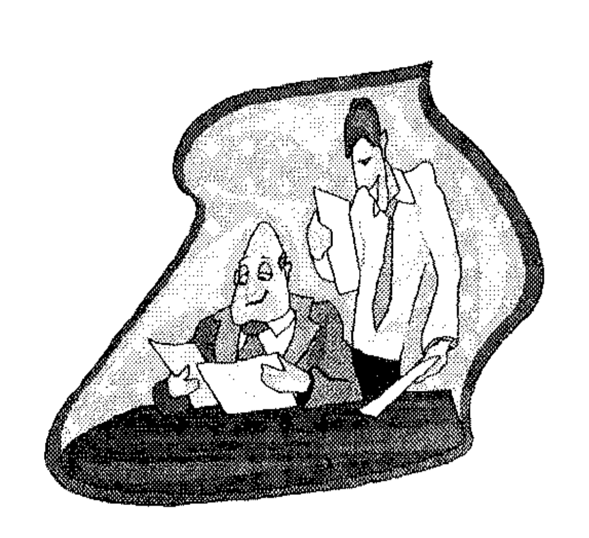
العقل البشرى مصمَّم بنفس الطريقة التي يَعمَل بها الكمبيوتر، أو بالأحرى: الكمبيوتر يعمل بنفس طريقة صانعه، فما تدخله من معلومات من خلال حواسِّك الخمس (البصر، والسمع، واللمس، والتذوق، والشم) يخزَّن في العقل الباطن ثم يخرج بعد ذلك في شكل مشاعر وأفكار وسلوكيات وتصرفات، وقد تُفاجأ بخروج أشياء لم تكن تتوقع خروجَها في هذا الوقت حتى وإن لم تكن تريد، ومثال ذلك شخص يحب أن يشاهد أفلامًا مرعبة، وخاصة ليلاً، وفجأة ينطفئُ النور وتنقطع الكهرباء، فما الذي سوف يشعر به؟ أليس الخوف والرهبة؛ لأن ما هو مخزن في العقل الباطن خرج في تصرفاته وأثر على أفكاره وسلوكه وحياته؟

فمن أين تأتي أفكارنا؟ أليس مما نسمعه ونقرؤه ونشاهده؟ أليس

من الحواس الخمس؟

راجع نفسك ولاحظ كمَّ السلبيات التي تدخلها إلى عقلك كل يوم.

سئل لينوس باولنج (الحاصل على جائزة نوبل مرتين) ذاتَ مرَّة: كيف يمكن أن يحصل الإنسان على أفكار جيدة؟



إن لديك من الأفكار الكثير، فتخلص من الأفكار السلبية، وستبقى لك الأفكار الإيجابية والجيدة.

وكيف نتخلص من الأفكار السلبية؟

امتنع عن مشاهدة السلبيات أو الاستماع إليها، واملأْ عقلك بالإيجابيات، وخصص نصف ساعة يوميًّا على الأقل للقراءة في مجال تنمية وتطوير الذات، واقرأ على الأقل ١٥ دقيقة شيئًا إيجابيًّا صباحًا وقبل أن تخرج من منزلك، وهذا يساعدك على الشعور الحسن تجاه نفسك وتجاه العالم كله.

سؤال مهم

إذا كنتَ تريد أن تشرب عصير برتقال، وأمامَك ثلاثة اختيارات لإشباع رغبتك: الأوَّل من منزلك، والثاني من فندُق خمس نجوم، والثالث من المجاري!

فماذا ستختار؟

بالطبع سوف تختار من الفندق أو المنزل، وأعتقد أنك لن تفكر في المجاري.

إذًا لماذا تسمح بدخول قاذورات إلى عقلك؟ ولماذا تغذي عقلك بالسلبيات والإحباطات والمجادلات التي لا فائدة منها؟

جاء شاب مستهتر إلى شاب آخر إيجابي، ولما بدأ الأوَّل يحكي له عن بعض السلبيات أوقفه الشاب الإيجابي قائلاً: «إني لست بسَلَّة مهملات يرمي فيها الناس قاذوراتِهم توقَّف ولا تقلْ شيئًا».

املأْ عقلك بالإيجابيات، واستمع، واقرأ لمتحدثين إيجابيين، وهذا من المؤكد سيزيد من ثقتك بنفسك ويشعرك بقيمتك الحقيقية.

إذا طبقت ما سبق فاستخدم مقياس الثقة بالنفس الآن أو استخدمه فيما بعد عندما تطبق.

مقياس الثقة بالنفس:

- على مقياس الثقة الذي تعلمته من قبل ضع لنفسك درجة تقريبية على هذا المقياس بناء على ما تشعر به الآن، ولاحظ مدى تقدمك..

هنئ نفسك الآن على هذا التقدم.

٧ – تعلم من قصص الفاشلين الناجحين:

لقد وُجِد في نهاية كل يوم من يوميات كريستوفر كولومبس مكتشف الأمريكتين هذه الجملة المحفِّزة جدًّا:

«اليوم واصلنا المسير»

وهذا يعني أنه لم يصل إلى الآن إلى شيء، ولكنه مستمر في المسير حتى يصل إلى هدفه، هذا الشخص العبقري الذي اتَّهموه بالجنان، ولم يكن أحد مقتنع بكلامه عندما قال: إن هناك أجزاءً من الكرة الأرضية لم تكتشف بعدُ، ولم يكن هناك من يؤمن بما يقوله، ولكنه كان هو المؤمن بنفسه، والذي استمر رغم كل التحديات والمصاعب والأهوال، لقد استمر ليؤكد لنا أن المثابرة مهمة للوصول إلى النجاح.

عليك بالتعلم من هؤلاء، وعندما تقرأ عن الذين نجحوا في الوصول إلى النجاحات العظيمة سوف تكتشف أنهم فشلوا كثيرًا في البدايات، ولهذا نسميهم الفاشلين الناجحين، واعلم أن طريق النجاح هو طريق طويل، والكثير يبدأ في الدخول إلى هذا الطريق، ولكن القليل هو مَن يستمر إلى النهاية، وأنت في هذا الطريق سوف تشاهد الذين بدؤوا وأحبطوا سريعًا سوف تشاهدهم على ناحيتَي الطريق منكسرين ومهزومين، وفاقدين الأملَ، ولكن تأكد أن هناك أيضًا من أكمَل هذا الطريق ووصل إلى النهاية ظافرًا منتصرًا ناجحًا.

اقرأ عن السير الذاتية للناجحين، وسوف تعرف أنهم لم ينجحوا

بسهولة، بل ولكنهم تعرضوا لمحطات فشل وإحباط من كثيرين، ولكنَّ إيمانهم بأنفسهم وإصرارهم على الوصول مهما كانت التحديات جعلهم يصلون فعلاً، فالوصول متأخرًا أفضل من عدم الوصول على الإطلاق كما قال روبرت ذا بروس.

لقد كان ملك اسكتلنده ١٣٠٦م يحارب إنجلترا، وكان قد خسر الكثير من المعارك، وبعد إحدى هذه المعارك والتي هزم فيها أيضًا فرَّ هاربًا إلى جبل واستقر في مغارة ليرتاح، وعندما كان مستلقيًا على ظهره شاهد العنكبوت يبني بيته ويفشل ٦ مرات وفي المرة السابعة ينجح، ففكر الملك بينه وبين نفسه إذا كان هذا حال العنكبوت فما حالي أنا؟ وقرر الاستمرار في حروبه مرَّة أخرى، وبعد هذه الواقعة، وبعد مجموعة من المعارك استطاع أن ينتصر على إنجلترا، ويعلن استقلال إسكتلندة في معركة بانكوك بيرن ١٣١٧م.

فعندما أقرأ عن هؤلاء الناجحين وأعرف أنهم صادفوا مثلما أصادف أنا الآن، بل أكثر في أغلب الأحيان، أعرف وأثق أني لا زلت على الطريق، وأنني كلما عانيت مثلما عانوا أثق وأتأكد أني من الظافرين إن شاء الله تعالى، وتزداد ثقتي في أن الوصول قريب، فكل خطوة أمشيها، وحتى إن كانت غير موفقة، فهي تقربني لهدفي وتزيدني ثقة.

٨- اختر أصدقاء إيجابيين

اذكر لي مَن أصدقاؤك أقُل لك مَن أنتَ.

أتذكَّر طرفةً من فيلم للفنان المصري محمد سعد وكان فيه مسجونًا، ثم جاءته مذيعة لتجري معه حوارًا، وسألْته: ليه انت كده؟ فرَدَّ: شخص مصاحب علي... وأشرف... عاوزاه يطلع إيه؟ طيار؟!!

نعم، نحن نؤثر ونتأثر بأصدقائنا؛ فالصديق المحبِط سوف ينقل لك إحباطه والصديق السلبي سوف ينقل لك سلبيته، والصديق لغير الواثق سوف ينقُل لك عدم ثقته، فالثقة بالنفس معدية تنتقل من شخص إلى آخر.

تتبَّع قائمة أصدقائك ومعارفك واحذف منها السلبيين، وامتنع عن مصاحبتهم؛ فمستقبلك وثقتك بنفسك أهم مِن أيِّ شيء آخر، وإذا كان هناك أشخاص سلبيون ومقربون، ولا يمكنك الابتعاد عنهم فعلى الأقل قلِّل من الوقت الذي تقضيه معهم.

وفي نفس الوقت الذي تبتعد فيه عن الأصدقاء السلبيين ابحث عن أصدقاء إيجابيين، وأنا أعرف أنهم قليلون، ولكنَّهم موجودون، فابحث عنهم، واستمر في بحثك، وسوف تجدهم وإن لم تجد اجعل من الكتب الإيجابية أصدقاءك؛ فالكتاب هو خير صديق.

انتبه: لا تقُل: إنني سوف أغير صديقي وأجعله إيجابيًّا، فهذا شعور جيد منك، ولكن إن لم تكن أنت إيجابي بدرجة عالية

فسوف تتأثر أنت بسلبيته ولا يتأثر هو بإيجابيتك ولذلك وعلى الأقل ابتعد فترةً حتى تتأكد من أنك أصبحت أنت إيجابيًّا بدرجة عالية، وتستطيع أن تتواجد في أي مكان، حتى وإن كان هذا المكان سلبيًّا ولا يؤثر عليك.

اختر الرفيق قبل الطريق..

ذات مرَّة اصطَاد صياد نسرًا صغيرًا، ووضعه مع مجموعة من الدجاج، يأكل من أكلهم، ويشرب من شربهم، ويبحث في الأرض عن القمح كما تفعل، واستمر هكذا إلى أن زاد وزنه، وضعُف جناحاه من عدم الطيران، وظل هكذا يعيش عيشة الدجاج، حتى اعتاد ورضي بعيشة الهوان والخنوع، وفي يوم زار أحد المهتمين بالنسور هذه المزرعة ورآه، فحزن كثيرًا وتعجب: كيف يُستهَانُ بحياة ملك الطيور وسلطان الجو هكذا؟!! فأخذه وحاول أن يجعله يطير دون فائدة؛ لأنه اعتاد على الكسل، واعتاد على الحظيرة وشكلها ورائحتها، لقد اعتاد الهوان والمذلة وأصاب الضعف أجنحَتَه، ولكن هذا الرجل استمر في محاولاته يومًا بعد يوم إلى أن جاء اليوم الذي فَرَدَ فيه جناحيه مرَّة أخرى، وحلَّق بين طيور السماء، ورجع إلى دوره الأساسي وحياة التميز والتفرد والقوة. فكذلك وُجودك بين أشخاص سلبيين سوف يجعلك مع الوقت سلبيًّا مثلهم، فاحذر هؤلاء السلبيين وتجنَّبْهم وتمنَّ لهم الخير والنمو والنشاط.

ووجودك مع أشخاص لديهم ثقة وإيمان بأنفسهم سوف يمنحك

الثقة والإيمان بنفسك أنت أيضًا، فاحرص على التواجد بينهم، وانضم إلى جماعات متفائلة، واعمل مع جمعيات خيرية ومؤسسات إيجابية هدفُها خدمة المجتمع، وهذا كله مما يجعلك تصل إلى درجة من الرضا عن نفسك تستطيع بها أن تعرف كنه ذاتك الحقيقي، وجوهر نفسك الذي من الممكن أن تكون قد نسيته – أو غاب عنك – في خضم حياتك المليئة بالأحداث.

٩ – اهتم بنفسك ومظهرك

!!Dress Up, Make Up and Go Up

كيف تشعر بنفسك في الأعياد عندما ترتدي ملابس جديدةً ونظيفة ويكون شعرك مصففًا وجسدك نظيفًا ومعطرًا؟ ألا تشعر بمزيد من الثقة؟

سمعتُ مقولة عن المرأة: «إن فستانًا يمكن أن يغير شعور المرأة بنفسها بشكل جوهري».



وأستطيع أن أضيف مؤكدًا أن المظهر الجيد يمكن أن يغير شعور الرجل بنفسه بشكل جوهري أيضًا، فمتى يجب أن تهتم بنفسك ومظهرك؟ هل لابد من وجود احتفال أو أعياد حتى تهتم بنفسك ومظهرك؟

أنت لا تحتاج إلى مناسبات خاصة حتى تهتم بنفسك؛ فأنت تهتم بنفسك ومظهرك أولاً من أجل نفسك أنت.

وأنا لا أقصد هنا المظهر المبالغ فيه واللافتَ للنظر، وإنما فقط الملابس المناسبة لجسمك ووزنك وطولك وعرضك ونوعك وثقافتك، وأن تكون هذه الملابس مهندمة ونظيفة؛ فهذا كافٍ لأنْ يمنحك إحساسًا بالثقة بنفسك، أتذكَّر وأنا في المرحلة الثانوية عندما كان يركز أحد بنظره عليَّ، حيث كنت أبدأ بالشك في نفسي وملابسي، وأبحث عن الخطأ في ملابسي أو شكلي، وأسأل أصدقائي عن الخطأ فيَّ؟ فقد كنت أفسر ذلك على أنه خطأ فيَّ، ولم يأتِ ببالي أبدًا أيُّ شيءٍ آخر إلا الخطأ الذي فيَّ..!

وأتذكر أيضًا حينما كنت أرتدي ملابس جديدة في الأعياد، وأكون مهندمًا تمامًا، وينظر إليَّ أحدٌ، حيث كنت وقتَها متأكدًا أنه معجب بي وبالملابس الجديدة، ولم أشك أبدًا في كونه يرى أخطاء في مظهري، لأني متأكد من ملابسي ومظهري جدًّا.

والآن.. هل شعرت بأهمية الاهتمام بنفسك ومظهرك، ليس من أجل أحد بل من أجلك أنت؟

إليك بعض الإرشادات التي يمكن أن تفعلها، وتغير من شعورك بنفسك، وتجعلك واثقًا إن أنت اتبعتَها وطبَّقتها:

- اهتم بنظافة جسدك الداخلية يوميًّا.
- اهتم برائحة جسدك وعطِّره باستمرار.
- ارتدِ الملابس اللائقةَ وغير المبهرجة.
- ارتدِ الملابس النظيفة والمكوية باستمرار.

- قلِّم أظافرك بشكل منتظم، وحافظ على نظافتهم.
- اهتم بتصفيف شعرك، وبحلاقة ذقنك (للرجال).
- ليكن لك أوقات تسمى أوقات العناية الفائقة بالنفس أسبوعيًّا تقوم فيها بالآتي:

أ- الاستماع إلى الموسيقى المحببة لك.

ب- الجلوس في ضوء الشموع، وعلى الروائح الزكية.

ج- الاسترخاء في الجسم والعقل.

د- أخْذ حمام ساخن والجلوس في الماء الساخن.

هـ- جلسة تدليك ومساج لجسدك.

وتذكر أنه كلما اعتنيت بنفسك كلما كنت أكثر إحساسًا بالثقة، كما ستكونُ أكثر اهتمامًا واعتناء بمن تحبُّهم.

إذا طبَّقتَ ما سبق فاستخدم مقياس الثقة بالنفس الآن أو استخدمه فيما بعد عندما تطبق.

مقياس الثقة بالنفس:

- على مقياس الثقة الذي تعلمته من قبل ضع لنفسك درجة تقريبية على هذا المقياس بناء على ما تشعر به الآن، ولاحظ مدى تقدمك..

هنئ نفسك الآن على هذا التقدم.

١٠- ساعد الآخرين:

افعل أقصى خيرٍ يمكن أن تفعله، بكل الطرق الممكنة، وبكل الوسائل التي لديك، وفي كل مكان يمكن أن تصل إليه، وفي كل الأوقات الممكنة لكل شخص يمكن أن تصل إليه لأطول فترة ممكنة؛ فإن قيمة الحياة في العطاء، وليس في الأخذ.

هل تتذكر كيف شعرت عندما ساعدت شخصًا لا تعرفه ويحتاج إلى مساعدتك؟

إنه إحساس بالسعادة لا يوصف عندما تعطي وتساعد الآخرين، فهذا لن يسعدهم هم وحدهم، بل السعادة الحقيقية هي لك، فعندما نساعد الآخرين نشعر بأهميتنا ودورنا في الحياة، ونشعر بأن وجودنا أثَّر في وجود آخرين، وأن وجودنا له معنى، وهذا يشعرك بالثقة بالنفس والتقدير الذاتي المرتفع.

ساعد الآخرين بمالك، وبمجهودك، وبوقتك بأي شيء تملكه حتى وإن كانت ابتسامتك..

إنها ابتسامةٌ أنقذت عائلة.

كان هناك شخص مبتسم دائمًا عندما يقابل أيَّ شخص حتى وإن كان لا يعرفه، إنه يلقي عليه التحية ويبتسم في وجهه، وكان هناك شخص آخر متزوج ولديه طفلين، وكانت حالته المادية سيئة، وكانت زوجته لا تكُف عن الطلبات دائمةَ الشكوى والتذمُّر، وهذا الرجل لا

يعرف كيف يتصرف أو ماذا يفعل، وفي لحظة شك وضعف قرَّر الانتحار، فتوجه إلى نهرٍ بمدينته ليلقِي بنفسه من أعلى الكوبري ليرتاح من هذا العذاب، وكان مترددًا جدًّا؛ لأنه خائف من عقاب الله له، وكان يفكر في مصير أولادِه بعد موته ومعاناتهم التي سوف يسببها لهم.. يا رب، دُلَّنِي: ماذا أفعل؟! يا رب، أعطني إشارةً حتى أعرف أنك لا تريد لي مثل هذه الميتة، وبينما كان يفكر وهو متجه إلى النهر بَدَت له فكرة غريبة فقال لنفسه: «إن قابلت شخصًا وضحك في وجهي سأتخذ هذه إشارةً، وكأنها من الله حتى لا أقدِم على الانتحار، هل تعلم ماذا حدَث؟ ومن قابل؟

نعم، لقد قابل الشخص المبتسم دائمًا، وألقى عليه التحية وهو مبتسم، فتراجع الرجل عن قراره، ورجع إلى عائلته وطفليه ليعانقَهم وهو نادم، وقرر أن يغيِّر مجرى حياته، ويبحث من جديد عن مخرج لحياته العالقة، وبهذا أنقذت الابتسامة مستقبل عائلة؛ فساعد الآخرين حتى ولو بابتسامة لن تكلفكَ شيئًا.

ثم تخيل معي أننا كلَّنا نقابل بعضَنا في الشارع، ونبتسم لبعضنا البعض، فهل من المعقول أن تتملَّكنا الإحباطات وأن تُثقِل كاهلنا المشاكل؟ إنك لا تتخيل مدى ما سوف تقدِّمه أنت شخصيًّا لكل إنسان تبتسم في وجهه، إنك من الممكن أن تكون سببًا رئيسًا في تغيير حياة إنسان كما حدث لهذا الشخص المبتسم الذي غير من حياة أسرةٍ بأكملها بمجرد ابتسامته قد اعتاد عليها وما قصد بها غير إسعاد ومساعدة الآخرين.

إنني أدعوك أن تساعد الآخرين الذين لا تعرفهم، ولا تمت لهم بِصلَة قرابة غير أنهم إخوتك في الإنسانية، وطبعًا هذا لا يعني أن لا تساعد الأقربين، فالأقربون والأصدقاء أولى بالمعروف في المساعدة غير أن إحساسك بالثقة يأتي من مساعدة الغرباء الذين لا يوجد أيُّ مصلحة بينك وبينهم من أيِّ نوع، كمساعدة أسر فقيرةٍ غير قادرة على الكسْب، ومساعدة شباب على استكمال طريق التعليم، وزيارة ومساعدة المرضى في المستشفيات، ومساعدة الأطفال اليتامى والمسنين.

مساعدة الآخرين علاج للحزن والاكتئاب.

ذهب شاب يعاني من الحزن وحالة من الاكتئاب إلى طبيب نفسي مشهور، وقال له:

- «أنا تعبت من كل شيء، ولا أريد أن أفعل شيئًا؛ فقد مللت من كل من حولي من أصدقائي وأهلي وعملي.. من كل شيء، ولم أعد أرغب حتى في الحياة».

سمع الطبيب من الشاب وهو صامت لا يتكلم، وعندما توقف الشاب عن الكلام أخذ بيده ذاهبًا إلى شرفة الحجرة، وقال له:

- «هل ترى قضبان القطار البعيدة هذه».

- «نعم أراها، ولكن ما علاقة هذا بالذي أقوله؟».

- «الآن انزل من هنا، واتجه إلى هذه القضبان، وامشِ موازيًا لها وأنت متجه جهة الجنوب، وبعد مسافة سوف تجد مجموعة من

العائلات التي تسكن بجوار هذه القضبان، اذهب وابحث كيف يمكننا أن نساعدهم؟ ثم تعالَ إليَّ الأسبوع القادم في نفس الميعاد.

ذهب الشاب، وعندما عاد في الأسبوع التالي كما اتفقا، قد تغيَّر حاله تمامًا، وأصبح أكثر نشاطًا وأكثر فرحةً وأكثر ثقةً، وقال للطبيب:

- أشكرك لأني وجدت الطريق للسعادة، لقد وجدت هؤلاء الناس محتاجين إلي مساعدات عديدة فقدمت لهم يد العون وذهبت إلى أصدقائي ومعارفي، وجمعت الكثير من المساعدات لهم، ولا أستطيع أن أصف لك مدى سعادتي عندما كنت أجد الابتسامة على وجه طفل صغير أو شيخ كبير أو أم مرهقة، لا أستطيع أن أصف لك مدى فخري بنفسي واعتزازي بما فعلتُه.

هذه هي مساعدة الناس فهي لا تُسعدهم هم وحدَهم، وإنما في الحقيقة تسعِدُك أنت وتجعلك أكثر ثقةً بنفسك.

١١- تصرَّف كما لو..

تم تعينه في أحد البنوك ومن أول يوم دخل فيه البنك كان يحلم بمنصب المدير، فكان يرتدى وكأنه مدير، وكان يعامل زملاءه باحترام ويقدم المساعدة للكل وكأنه مدير، ويجيد في عمله وكأنه مدير، ويلتزم في مواعيده وكأنه مدير، ويبحث وينمي نفسه كمدير، إلى أن وصل إلى هذا المنصب بثقته في نفسه وتصرفه وكأنه المدير.

هذه الطريقة في منتهى القوة والفعالية إذا اتبعتها، فسوف تكتسب

الثقة بالنفس اللامحدودة.

تخيَّل معي الآن أن لديك الثقة بالنفس اللامحدودة.. اكتب فيما يلي كيف كنت ستتصرَّف؟

....

....

كيف كنت ستشعر؟ كيف كنت ستتنفَّس؟ كيف كنت ستمشي؟ كيف ستكون طريقة كلامك؟ ما الذي كنتَ ستفعله؟ وما الأشياء التي كنت ستغيِّرها في سلوكياتك؟

تصرَّف الآن كما لو كنت تمتلك الثقة بالنفس، وسوف تمتلكها إن شاء الله تعالى.

جرِّب هذه الطريقة عندما تكون في حالة ضِيق أو حزن..

جرِّب أن تأخذ حمامًا ساخنًا، وتغنَّ تحت الماء، واقفِز كأنك سعيد مبسوط، وكأنك كسبت مليونَ جنيه..

جرِّب أن تخرُج وترتدي أحلى ملابس لديك، وكأنك ستحتفل بنجاحك، وامشِ في الشارع منتصبَ القامة، وعلى وجهك ابتسامة عريضة، وحيِّ الناس بحرارة، وتصرَّف كأنك سعيد.. ما الذي سيحدث: هل ستستمر في الحزن؟

بالطبع لا، فسوف تشعر فعلاً بالسعادة..

ما الذي سيحدث إذا تصرَّفت كأنك شجاع؟

من المؤكد أنه سوف تأتيك الشجاعة في وقت ما..

ما الذي سيحدث إذا تصرفت كأنك واثق من نفسك؟

من المؤكد أنه سوف تأتيك الثقة بالنفس في وقت ما..

في بعض المؤسسات التعليمية - وخصوصًا بعض الكليات الجامعية - يوجد ما يسمى بالنموذج، وهو عبارة عن مجموعة من الطلبة يختارون نموذجًا من الحياة الواقعية، ويبدؤون في عمل نموذج محاكاة صغير له، كأن يختاروا مثلاً نموذجًا لمجلس الشعب، فيتم انتخاب الأعضاء والرئيس وتشكيل اللجان وتعيين الأفراد ويبدؤون في عمل جلسات ومناقشة بعض القضايا وتقديم الاقتراحات والبدء في وضع الخطط والإجراءات لتنفيذ التوصيات، وكأنه مجلس شعب حقيقي.

وقد دعاني أحد هذه النماذج في كلية الاقتصاد والعلوم السياسية لأتكلم فيها عن التخطيط، وكيف نضع أهدافًا ونخطط لتنفيذها، وقد أعجَبْت جدًّا بهذه الفكرة، وسألت: هل تعرفون الزملاء السابقين لكم والذين نفذوا هذه النماذج من قبل، ولكنهم أنهوا دراستهم واتجهوا إلى الحياة العملية؟ رد عليَّ رامي (الشاب الذي دعاني): نعم، أنا أعرف الكثير منهم، وهم ما زالوا على اتصال بنا، ونرجع إليهم كاستشاريين فيما نفعله، ثم سألته: هل عمل أحد منهم في وظيفة مشابِهة لدوره في

النموذج الذي مثَّله عندما كان بالجامعة؟ وكانت المفاجأة التي كنت أتوقَّعُها: نعم، الكثيرُ عملوا في نفس التخصص والمجال الذين مثلوه في نموذجهم الأعوام السابقة، قلت في نفسي وقتَها، وأنا مليء بالثقة والحماس: نعم، كم هي طريقة فعالة وقوية.. تصرَّف كأنك ناجح فإن هذا يدفعك للنجاح، ويبني صورة في ذهنك عن النجاح الذي تريده،

وهذه الصورة تحفِّز عقلك للبحث عن كل الوسائل التي تجعلك ناجحًا.

تصرَّف بثقة وكأنك واثق من نفسك، فإن هذا يبني صورة في ذهنك عن الثقة بالنفس، وهذا التصور يحفِّز عقلك و يجعله يبحث عن كل الوسائل والطرق التي تجعلك واثقًا من نفسك.

١٢- استخدم التأكيدات الإيجابية:

التأكيدات الإيجابية هي طريقة سهلة وبسيطة، لكنها تأتي بنتائج قوية لا تعرف قيمتها إلا عندما تجربها بنفسك، والكثير ممن جربوا هذه الطريقة أذهلتهم النتائج التي حصلوا عليها في وقت قصير جدًّا، وكم مرَّة سمعتُ عن نتائج معجزة لهذه الطريقة البسيطة.

لقد سمعتُ مَن قال لي:

«لقد ذَهَب الإحساس بالنقص»

«لقد أصبحت واثقًا بنفسي»

«لقد زال الخوف أثناء حديثي مع الناس»

«لقد أصبحت أكثر قوة وتحكمًا في نفسي»

وغيرها من النتائج القوية، فقط عندما تجرِّب هذه الطريقة.

هل سمعت عن العقل الواعي واللاواعي؟

العقل الواعي هو العقل الذي تقرأ به الآن، وهو الذي تتكلم به، وتلاحظ وتفكر؛ فإذا قررت الآن - على سبيل المثال - أن تستمر في القراءة فهذا هو العقل الواعي، أما العقل الباطن أو اللاواعي فهو الذي يجعلك تتنفس الآن، وهو المسؤول عن تشغيل أجهزة جسدك كلها بدون وعي منك، وهو أيضًا مسؤول عن مخازن الذاكرة لديك، والمخزَّن بها كل أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك ووجهات نظرك وصورتك الذاتية ومفاهيمك وطريقة تفكيرك وخبراتك السابقة ومخاوفك ورأيك في نفسك، وهو الذي يضع الإطار الذي تتصرف داخله.

وهذا العقل اللاواعي - أو ما يسمى بالعقل الباطن أو التلقائي - عقلٌ يبرمَج عن طريق العقل الواعي؛ فإذا ذكرت رسالة معينة وكررتها أكثر من مرَّة يسجلها العقل اللاواعي، ويثبِّتها ويعدُّها حقيقةً بِغَض النظر عن كونها حقيقةً أم لا.

فعلى سبيل المثال: إذا كررت لعقلك اللاواعي أنا لا أحب هذا الصنف من الأكل.. وكررتها أكثر من مرَّة فما الذي فعلتَه؟ إنك قد برمجَت العقل اللاواعي على كراهية هذا الصنف، وبالتالي يذكرك عقلك اللاواعي بأنك لا تحب هذا الصنف في كل مرَّة ترى فيها هذا الصنف.

وهكذا يتم برمجَةَ العقل اللاواعي عن طريق التكرار فأي رسالة تكررها أكثر من مرَّة يصدقها العقل اللاواعي ويجعلك تتصرف بناء عليها فيما بعد.

وطريقة التأكيدات تُبرمِج العقل اللاواعي على رسالة إيجابية نقوم بتكرارها أكثر من مرَّة حتى يتبَرمَج على الرسالة الإيجابية، ومن ثم يَجعلنا نتصرَّف وَفقًا لها بعد ذلك.

ومن أمثلة التأكيدات الإيجابية:

«أنا الآن واثق من نفسي تمامًا»

«أنا الآن أفضل، وكل يوم تزداد ثقتي بنفسي»

«أنا الآن أستمتع بثقتي بنفسي»

ولنجاح هذه الطريقة يوجد عدَّة شروط:

أولاً: يجب أن تبدأ التأكيدات بكلمة «أنا»؛ وذلك لأننا نعمل على مستوى الهوية، ونحن نريد أن تكون الثقة بالنفس جزءًا من هويتك.

ثانيًا: يجب أن تكون في الوقت الحاضر، وليس أمسِ أو غدًا، ولا تقل: أمسِ أو غدًا، ولكن قل: الآن، أو الوقت الحاضر..

ثالثًا: يجب أن تكون قصيرة وواضحة؛ حتى يسهل تكرارُها.

رابعًا: يجب أن تكون إيجابية، فلا تقل مثلاً: أنا الآن لا أشعر بنقص، ولكن قل ما تريد بإيجاب فقط، ولا تقل ما لا تريد،

ومثال ذلك أن تقول: أنا الآن أشعر بالثقة في كذا.

وبعد أن تحدِّد الجمل التي ستقولها ابدأ في تكرارها في كل وقت وكل فرصة وكل يوم.. اكتبها على كارت صغير وضَعْها أمامك في كل حين.. ضعها في حافظة نقودك، وكررها الآلاف المرَّات إلى أن تبرمج عقلك اللاواعي عليها إلى أن تجد نفسك تنطلق نحو هذه المقولة بإيجابية عندما تفكر.

والتأكيدات الإيجابية طريقة مجرَّبة، وتأتي بنتائج فعَّالة، فطبِّقها وسوف تلاحظ تغييرًا كبير في مستوى ثقتك بنفسك.

إذا طبقت ما سبق فاستخدم مقياس الثقة بالنفس الآن أو استخدمه فيما بعد عندما تطبق.

مقياس الثقة بالنفس:

على مقياس الثقة الذي تعلمته من قبل ضع لنفسك درجة تقريبية على هذا المقياس بناء على ما تشعر به الآن، ولاحظ مدى تقدمك..

هنئ نفسك الآن على هذا التقدم.



ملخص الفصل السابع

فيمن نثق؟

- في الله عز وجل.
- بقدراتك اللامحدودة.
- بنفسك.

الثقة بالنفس اللامحدودة خطوة بخطوة.

لو طبقت هذه الطرق فسوف تصل إلى الثقة بالنفس اللامحدودة التي تحتاجها، والتي تمكنك من تحقيق ما تريده في الحياة:

١- اكتب صفاتك الإيجابية، فالتركيز على صفاتك الإيجابية يجعلها أكثر وأرسخ، ويعطيك إحساسًا بالثقة بالنفس.

٢- اكتب ١٥٠ نجاحًا وانتصارًا تحقَّقَت في حياتك الماضية؛ فالماضي هو البنك الذي نسحب منه ونحن لا نستطيع أن نسحب ما لم نودِع، فإذا أودَعتَ في هذا البنك نجاحات وانتصارات فسوف يكون لديك رصيد من النجاحات والانتصارات التي تجعلك تزيد من هذا الرصيد، وكلما زاد رصيد نجاحك زادت ثقتك بنفسك.

٣- علِّق رموز نجاحك وانتصاراتك؛ فإن رؤيتك باستمرار لرموز نجاحك يحفزك ويدفعك للمزيد من النجاح، وهذا يكسبك المزيد من الثقة بنفسك.

٤- اصنع لنفسك دفتر إنجازات ونجاحات يومي؛ فأنت تنجز وتنجح يوميًّا، وتدوينك لنجاحك اليومي يزيد من ثقتك بنفسك.

٥- نَمِّ في نفسك الصفات التي تؤهلك للنجاح، وعليك بهذه الصفات، والعملُ على اكتسابها يكسبك المزيد من الثقة بالنفس.

٦- اقرأ واستمع إلى متحدثين إيجابيين، وحافظ على حماسك وطاقتك الإيجابية بانتظام عن طريق المتحدثين الإيجابيين الذين يبثوا الأمل والحماس في نفسك، وهذا يجعلك أكثر إيمانًا وإصرارًا على الوصول إلى ما تريد وأكثر ثقة بنفسك.

٧- تعلَّم من قصص الفاشلين الناجحين، وعندما تتعثَّر في طريقك تذكَّرْ أن كل العظماء الناجحين مروا بمثل هذه التحديات، واعرِف - وبثقة - أنك على الطريق الصحيح.

٨- اختر أصدقاء إيجابيين؛ فالصداقة شيءٌ جميل إذا كانت إيجابية تدفعني للثقة بنفسي أما إذا كانت تسلبني إيماني بنفسي، فالوحدة وقتَها أفضل من الصحبة السلبية.

٩- اهتم بنفسك ومظهرك؛ فعنايتك الفائقة بنفسك، واهتمامك بمظهرك يزيد من تقديرك لنفسك، ويجعلنك تهتم أكثر بمن تحبهم، لذلك اهتم بنفسك من أجل نفسك أنت، ومن أجل الآخرين، وهذا يزيدك ثقة بنفسك أكثر.

١٠- ساعد الآخرين، وأول طريق الأخذ هو العطاء، والعطاء هو الدور الحقيقي الذي خلقك الله من أجله، اشعُر بأهميتك عندما تساعد الآخرين ولو بابتسامة، لتزداد ثقتك بنفسك.

١١- تصرف كما لو كنتَ واثقًا بنفسك.

١٢- التأكيدات الإيجابية لها مفعول السحر، وتأثيرها قوي جدًّا، فبعد فترة قصيرة من تطبيقك للتأكيدات الإيجابية ستجد نفسك أكثر ثقة بنفسك.

* * *



تحرر من
الأحمال الزائدة

الفصل الثامن

تحرر من الأحمال الزائدة



دعني أسألك: كم يزن تقريبًا هذا الكتاب؟ وهل هو خفيف؟ وهل يمكن أن ترفعه عاليًا؟

الآن.. أغلق هذا الكتاب وارفعه عاليًا لمدة ١٠ دقائق دون أن تفعل أيَّ شيءٍ..

افعل ذلك ثم عُد مرَّة أخرى..

من فضلِكَ: لا تكمل القراءة دون أن تفعل ذلك..!

والآن.. هل لاحظت كم هو متعبٌ أن تستمر في حمل شيءٍ لمدة طويلة حتى وإن كان هذا الشيء خفيفًا؟

ما الأشياء التي تحملها وتثقل كاهلك وتعوقك عن التقدم؟

الآن.. تأمل الماء عندما ينساب بدون أن يعطله شيءٌ، تأمل الأسماك في الماء، تأمل سيارة تتحرك من قمة عالية بدون أن تشغل المحرك، بدون أن يعوقها شيء، فإذا كانت الرياح معاكسةً وقوية عليك فخفِّف الحمولة؛ حتى تستطيع أن تسير بكامل قوتك، ولا تستنفِد طاقتك في حمل ما لا فائدة منه.

واهم هذه الأحمال

- الماضي.
- العادات السيئة.
- الآخرون.
- منطقة الراحة.
- المماطلة.

الماضـــي

هل لازلت تعيش في الماضي؟

اعلم – إذا كنتَ لا تعلم – أن الماضي قد انتهى بدون عودة..

مرَّة أخرى: هل لازلت تعيش في الماضي؟

في أحد الحروب القديمة هرب مجموعة من الجنود الخائفين من بطش المعتدي المتوحش إلى أحد الجبال، واحتموا بمغارة في الجبل، ومرت الأيام وهم خائفين، وظلوا هكذا سنين إلى أن بَلِيَت ملابسهم وصَدأت أسلحتهم، وفي أحد الرحلات الاستكشافية لمجموعة من العلماء عثروا على هؤلاء الجنود الذين فقدوا الإحساس بالزمن ليسألوا: هل انتهت الحرب؟

فرد عليهم العلماء: أيُّ حرب؛ فقد انتهت منذ زمن بعيد، ونحن نعيش الآن في سلام وأمان.

لقد استمر هؤلاء الجنود يعيشون في الماضي رغم أن الحرب قد انتهت والماضي قد انتهى.

مرَّة أخرى: هل لازلت تحارب في حرب قد انتهت منذ زمن بعيد؟

الماضي مهما حدث فيه قد انتهى بدون رجعة، أنا أعرف أنك قد جُرِحتَ وخانك أعز أصدقائك، وتعرَّضْت للإهانة ممن لم يعترف بما فعلتَه من أجله، وعانيت الكثير من ظلم الحياة، كما أشعر بك لأني عانيت مثلك تمامًا، ولكن إلى متى سنظل نعيش في براثن الماضي؟!

الماضي كالباب الذي لم يجف طِلاؤه؛ كلما اقتربت منه كلما اتَّسَخَت ملابسك..

فُك وَثاق السفينة وانطلق في البحار الواسعة..

إن من يعِش في الماضي يحمِّل نفسه ما لا يطيق، وكيف يمكن أن تعيش الحاضر وساعتك لا تزال واقفة عند الماضي؟ كيف ستستمتع باللحظة إذا كنت لا تزال متعلقًا بأهداب الماضي؟!

تأكد أن أجمل الأيام لم تعشها بعدُ..

تأكد أن أجمل المدن لم ترها بعدُ..

تأكد أن أجمل الذكريات لم تعشها بعدُ..

تأكد أن أجمل الأنهار لم ترها بعدُ..

تعلم أن تتعلم من الماضي لا أن تعيش فيه.

الماضي بكل ما يحمل من مشاعر سلبية وأحزان وخيانة وغيره يمكن أن نحوله إلى مدرسة ومعلِّم ومدرِّب وناصح، ونحوله إلى تجربة نجاح وخبرة.

تدريب عملي وورشة عمل

١- تذكَّر تجربةً ماضيةً مؤلمةً قد مرَّت بك (يفضل أن تكون تجربة بسيطة، وليست عميقة)

٢- الآن.. اسأل نفسك الأسئلة التالية:

- ما الذي تعلمته من هذه التجربة؟
- من الأشخاص الذين تعرَّفت عليهم في هذه التجربة؟
- لولا هذه التجربة ماذا كان يحدث.............................
- إذا عادت بك الأيام مرَّة أخرى: هل ستتصرف بنفس الطريقة؟

عندما نتعلم من الفشل فإننا نحولها بذلك إلى نجاح، أطلِق سراح الماضي بكل ما فيه، تعلَّم الخبرة ودَع عنك المشاعر، وتحرَّر من هذا الحمل الثقيل وانطلِق إلى القمة.

تخيَّل نفسك تقود سيَّارة وأنت تنظر إلى الخلف: ماذا سوف يحدث؟ سوف تصطدم سيارتك وتتحطم بمن فيها، وهذا يحدث عندما تكون مركزًا على الماضي، وتنسى الحاضر ولا تخطط للمستقبل، أما إذا كنت تقود السيارة وتنظر إلى الأمام وفى نفس الوقت أمامك المرآة الخاصة بالصالون والتي تستخدمها بين الحين والآخر لتنظر إلى الوراء؛

لتكون أكثر حرصًا وحذرًا، فستصل إلى نهاية الطريق بسلام وأمان وهذا لا ينفي وجودَ بعض الصدمات أحيانًا في الطريق، ولكنها قليلة بالمقارنة بكم الصدمات التي ستحدث إذا استمر بك الحال في القيادة وأنت تنظر إلى الوراء.

فأنت تنظر إلى الماضي بين الحين والحين الآخر؛ لتتعلم من الخبرات والتجارب التي مرَّت بك لستخلص منها المنفعة والخبرة فقط، لتفيدك في حاضرك ومستقبلك، ولا تُطِل النظر إلى الماضي وتتحسَّر لدرجة ألاَّ ترى الفرَص التي أمامك في الحاضر.

لا تقسُ على نفسك..

مهما حدث لك في الماضي فلا تَقسُ على نفسك، وتعاطف معها، فجَلْد النفس لا يؤدي إلى نتائج طيبة، فما حدث قد حدث، فلتعِش الحياة التي تتمناها لنفسك، وعليك أن تتعاطف مع نفسك، وهذا تدريب رائع للتعامل مع الأحداث الماضية بشكل مختلف.

تدريب عملي وورشة عمل

المرحلة الأولى: الفَهْم:

إن تفسيرك للأمور يؤثر على مشاعرك، ومشاعرك تؤثر على سلوكياتك..

إن نظرتك للأمور إن تغيرت، تغيرت أحاسيسك أيضًا تجاه نفس الموضوع..

اختر موقفًا لا تصفح عن نفسك فيه، وتستمر في جلدها:

✍ ....

✍ ....

✍ ....

واسأل نفسك: ما الاحتياج الذي كنت أحاول أن أشبعَه بهذا السلوك؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

ما المعتقدات والأفكار التي كانت لديَّ وقتَها، وكانت تؤكد أن هذا السلوك هو السلوك المناسب في هذا الموقف؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

ما الحالة النفسية والمشاعر التي كنت أشعر بها وقتها، وكان نتيجتها هذا السلوك؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

المرحلة الثانية: القَبُول:

اقبَل الأشياء التي لا تستطيع أن تغيِّرها، وقل: نعم، للأشياء التي ليس لك سلطانٌ على تغييرها؛ فالماضي ليس لك عليه سلطان، واعترِف بأحاسيسك ومشاعرك تجاهَ هذا الموقف.

اكتب ما تشعر به الآن تجاه هذا الإحساس:

✍ ....

✍ ....

✍ ....

قل لنفسك: كم كنت أتمنَّى أن لا يحدث، ولكنه كان محاولة مني لإشباع احتياج لديَّ؟

رغم أني غير موافق على السلوك إلاَّ أني أقبل نفسي بدون إدانة أو حكم؛ فقد كنت أحاول أن أعيش.

المرحلة الثالثة: الغُفران:

إن الله يغفر لنا ذنوبنا إن تبنا عنها، ولا يغفرها لنا جهازنا العصبي؛ فحاول أن تقول لنفسك: انتهى الأمر، وقد تعلمت منه أنه يمكنني الآن نسيان ما حدث والاحتفاظ فقط بما تعلمتُه.

والآن.. لا يوجد ديون عليَّ بشأن هذا الأمر، وقد انتهى، وأنا أغفره لنفسي وأسامِحها.

العادات السيئة

في نظرية أفلاطون عن المُثُل ذكر أن القيود التي تقيِّد الإنسان وتمنعه من أن يكون حرًّا هي:

- العادات
- الشهوات
- حب العالم المادي

إن الإنسان مجموعة من العادات، و٩٠٪ من سلوكيات الإنسان تلقائية مخزنة في العقل اللاواعي، فالطريقة التي تتكلم بها عادة، والطريقة التي تأكل بها عادة، والطريقة التي تفكر بها عادة، والأخلاق الطيبة عادة، والفجور عادة، وكل عادات الإنسان لها نتائج فإما أن تكون نتائج سلبية أو تكون نتائج إيجابية، والشخص الذي يريد أن يصل إلى القمة عليه أن يقدِّر قوة العادة، كما يجب عليه أن يدرك أن الممارسات هي التي تخلق هذه العادات، وعليه أن يسرع في التخلص من العادات التي بوسعها أن تقضي عليه، وأن يبادر إلى اكتساب العادات التي تساعده على النجاح.

اعرِف عاداتك السيئة، واتخذ قرار بالتخلص منها إلى الأبد، وحدد عادات إيجابية، وضع خطة وإجراءات واضحة لاكتساب العادات الجديدة، وتخيَّل معي كيف ستكون حياتك إذا اكتسبت عادة إيجابية كل شهرٍ، أي: ١٢ عادةً إيجابيةً في السنة، أي: ٦٠ عادةً إيجابيةً في ٥ سنوات..

تذكر أن للناجحين عادات وللفاشلين أيضًا، فإذا عرفت عادات الناجحين واكتسبتها فسوف تكون واحدًا منهم.

ما نحن إلا ما نصنعه مرارًا وتكرارًا ...أرسطو

الآخرون

لو أصبح لزامًا عليَّ أن أقوم بقراءة الانتقادات الموجهة إليَّ والرَّد - ولو بقدر يسير - عليها فربما توقفت عن العمل.. إنني على يقين من أنني أبذُل قصارى جهدي، وأقوم بها في وُسعِي، ولديَّ عزم على أن أستمرَّ في ذلك حتى النهاية، فإن أظهرتني النهاية بصورة مرضية فسيصبح ما قد قيل عني سرابًا، وإن أظهرَتْني بصورة غير ذلك فإن عَشَرة من الملائكة لن يُفلحوا في تغيير الأمر. (أبراهام لنكولن)

دعني أسأل: مَن الآخرون؟ ومن يقول: إن رأيهم صواب؟ وما القواعد التي فرضوها علينا بدون أن نطلب منهم؟ ثم من الذي حدد معايير الجمال؟ ومن الذي قال: إن هذا الوزن أو ذاك هو الوزن المثاليُّ؟ من الذي قال: إن هذه هي الطريقة الوحيدة لفعل شيء ما؟

إنني لا أعترض على هذا بالطبع، ولكنني فقط لديَّ الحرية الكاملة في قَبول هذا إذا كان يتناسب معي أو رفض ذاك إذا كان لا يتفق ولا يتناسب معي؟ وليس لزامًا على أن أقبل ما يقبله الآخرون أو أرفض ما يرفضه الآخرون، فكل شيء يخضع للتفكير، والتقييم على الأقل بالنسبة لي.

نعم، رأيُ الآخرين مهم، ولكن ليس بالضرورة أن يكون هو الرأي الصحيح، كما أن هذا الرأي مهم لهم، ولكنه ليس بالضرورة أن يكون كذلك بالنسبة لي!

إذا انتقدك شخص ما فقل له: رأيك فيَّ ليس أهم من رأيي في نفسي، وقل له: أشكرك على كل حال، وسوف أضع هذا في الاعتبار..

إن الآخرين يقولون لنا دائمًا ما يشعرون تجاه أنفسهم؛ لذلك اشكُرْهم ولا تقع في شرَك التأثر بكل ما يقال فيك، ولكن إذا تكرر النقد من أكثر مِن شخص فلابد من التوقف مع نفسك هنا، وابدأ بتفحُّص الأمر، واسأل المقربين المخلصين لك، وإذا تحققت من صحة الآمر عدِّل من سلوكك، وحسِّن من نفسك.

ليَكن لديك من الوعي ما يجعلك تفكِّر وتحلِّل وتقرِّر ما تقبَل أو ما ترفض حسب ما يتناسب معك، وليس حسب ما يتناسب مع الآخرين.

منطقة الراحة

إن منطقة الراحة هي مجموعة من الأفكار والمفاهيم، والمعتقدات والقيم، والعادات والتقاليد، والعلاقات، والعمل التي ألِفْتَها، والتي لا ترتاح لها، ولا تقوم بالفِعل المطلوب لتغييرها.

إن وجودك في منطقة الراحة يحرمك من الكثير من الفرَص؛ حيث إن كل ما تتمناه يوجد خارج منطقة الراحة.

تدريب وورشة عمل

اختر شيئًا بسيطًا لا ترضى عنه وتريد أن تغيره

✍ ....

✍ ....

✍ ....

لماذا تخشى من التغيير؟ وما الذي تخاف منه؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

ما الذي سيحدث إن لم تتغير الآن؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

ما الفوائد التي ربما ستحصل عليها إذا قمت بالتغيير الآن؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

ما الخطوات التي ستتخذها لتقوم بالتغيير الآن؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

متى ستبدأ القيام بأول خطوة ناحية التغيير؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

ابدأ الآن في التنفيذ.

إذا طبَّقتَ هذه الطريقة، ووجدت أن ما تخشاه لم يكن بالسوء الذي توقَّعتَه، وأنك تستطيع التعامل مع التغيير، فاختر شيئًا آخر تريد تغييره وطبِّق نفس الطريقة السابقة.

إن العالم يتغير، ولا يبقى شيءٌ على حاله، وإن تمسكت بالقديم فكيف ستستفيد بالجديد؟

وإنك لكي ترتدي ملابس جديدة عليك أن تنزع عنك القديمة أوَّلاً.

المماطلة

هل هناك أشياء تؤجل فعلها من الأسبوع الماضي؟

عندما أسأل هـذا السـؤال في تـدريباتي أجـد تقريبًا معظـم الحضـور يرفع يديه، وأستمر في السؤال:

هل هناك من يؤجل أشياء منذ شهر؟

أجد البعض لا يزال يرفع يديه.

هل هناك من يؤجل شيئًا منذ سنة؟

وأتعجب أحيانا كثيرة حينها أجد بعضًا منهم لا يزال رافعًا يديه.. وهكذا إلى أن أصل إلى ٥ سنوات، وربها أكثر.

إن كل ما تؤجله لا يزال يأخذ مساحة من تفكيرك، حتى وإن كان على مستوى العقل اللاواعي، فهو موجود في تفكيرك ويستمر في إرسال إشارات مفداها أن «هناك شيئًا يجب عليك أن تفعله».

تدريب عملي وورشة عمل

اذكر شيئًا تؤجله من فترة:

✍ ....

✍ ....

✍ ....

ما الألم المتوقع الشعور به في حالة القيام بها تؤجله؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

ما الفوائد التي ستعود عليك إن قمتَ بأداء ما تؤجله؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

اتخذ قرارًا معي الآن بالقيام بما تؤجله، ولا تؤجل اتخاذ هذا القرار أيضًا.

اترُك الكتاب جانبًا الآن، وحدِّد الوقت الذي سوف تستفيد فيه من القيام بهذا الشيء، واتخذ قرارًا بصوت عالٍ:

لقد قرَّرتُ أنه في يوم..... الساعة..... أن أكون قد انتهيتُ تمامًا من......

توقف عن سرقة نفسك!

في العشرينات من القرن الماضي كان يعيش رجل اسمه آرثر باري، وكان هذا الرجل لصَّ مجوهرات، وكان لا يسرق أيَّ شخص؛ ولكنه كان يسرق مجوهرات الأشخاص الأثرياء جدًّا، ومن كثرة ما سرق من المجوهرات أصبح خبيرَ مجوهرات، كما أن الناس أيضًا كانوا يربطون بين من يسرقه آرثر باري ومستوى ثرائه؛ حيث إنه كان يسرق الأثرياء فقط فإذا عرف أنه سُرِق فلانٌ فهذا يعني أن فلان هذا من الأثرياء، وذات مرة عندما كان يهرب من البوليس في أحد السرقات أصيب أرثر بطلْق ناري في قدمه وتم القبض عليه، وقال وقتها: أنا لن أعود للسرقة

مرَّة أخرى، وقضى آرثر في السجن ثمانيَة عشر عامًا، وبعدما خرَج قرر أن يعيش ما تبقى من عُمره في هدوء وسلام، فعاش في نيو إنجلاند، وعمل كرئيس لمؤسسة محلية، وقد رآه وعرفه أحد الصحفيين، فنشر هذا الخبر: آرثر باري اللص خبير المجوهرات يعيش في نيو إنجلاند، فاجتمع الكثير من الصحفيين حوله وسأله أحد الصحفيين:

من أهم شخص سرقته، يا آرثر باري؟

توقف آرثر باري ونظر إلى أسفل وفي نبْرة حزينة رد قائلاً: لقد سرقت آرثر باري.. سرقت نفسي.

نعم، سرق نفسه، واستخدم قدراته ومواهبه في أشياء غير لائقة فسرق نفسه وأهله وأحبائه وعمره، مثله مثل الشخص النصَّاب الذي يستخدم ذكاءه في النصب على الناس؛ فلديه من الذكاء والقدرات ما يجعله شخصًا ناجحًا شريفًا، ولكنه ينصب أوَّلا على نفسه، ومثله مثل اللص.

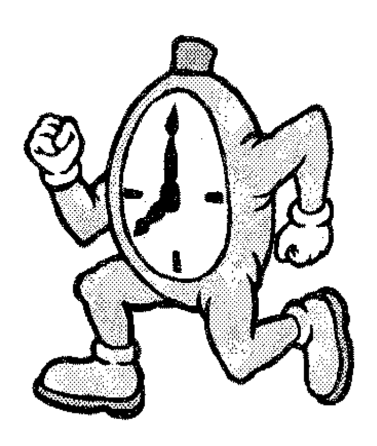
فأنت تسرق نفسك وتسرق عمرك وأحباءك عندما لا تؤمن ولا تثق بنفسك، فبدون وعيٍ منك وإدراكٍ فلن تستغل قدراتك الحقيقية، وسترضى أن تعيش حياة عادية، فأنت بذلك تسرق نفسك فعلاً.

فهل أنت مستعد الآن عن التوقف عن سرقة نفسك؟

توقَّف، واعرِف قدراتك الحقيقية، وانهض من سريرك، وابحث عن مواهبك وقدراتك، واكتشفها، واستثمرها من أجل نفسك أنت

وأحبائك وأصدقائك وعائلتك، وانطلق نحو القمة..

أَلَمْ يَحِن الوقت؟



لقد ضاع من عمرك الكثير، وأنا لا أعدُك أنه يمكنك أن تُعيد عقارب الساعة مرَّة أخرى، لتعيش ما عِشتَه من جديد، ولكن كل ما أستطيع وَعدَك به هو أن الوقت لم ينتهِ، وأنه دائمًا توجد الفرصة لجولة أخرى، فلقد ضاع الكثير من الوقت في التذمُّر على الأحوال، وإن الأمور لا يجب أن تكون هكذا، والكثير من الوقت ضاع في اللوم وإلقاء المسؤولية على الآخرين والتملص من المسؤولية، وضاع الكثير من الوقت في الشكوى من الأوضاع التي أنت فيها حتى إن كل الناس سمعوا قصتك، وعرفوا أنك أصبحت ضحية للأحداث والأشخاص من حولك، ولكن إلى متى سيستمر هذا الوضع؟ إنك إذا كنت تلوم الآخرين على ما حدث لك في الماضي، فمن ستلوم على ما سيحدث لك اليوم وغدًا؟!

إن خمسين جنيهًا ومليون جنيهًا في قاع المحيط لهما نفس القيمة؛ فاستخرج قواك واكتشفها وانطلق إلى القمة.

ألم يَحِن الوقت الآن أن تنهض من كرسيِّك، وتنفض مِن عليك ترابَ الماضي، وتأخُذ بزمام أمور حياتك، وتؤمن بقدراتك، وتثق بنفسك، وتحقق ما تريد مكتشفًا عملاقَك الذي بداخلك ومنطلقًا إلى القمة؟!!

لا تكن واحدًا من المنتظرين.

ما الذي تنتظره بالله عليك؟

هل تنتظر أن يظهَر شخص ما في حياتك ليعرض عليك إدارة مشروعه الجديد أو يعرض عليك المرتب المثاليَّ الذي تحلم به؟

هل تنتظر أن تثق بك الناس وتعيِّنك رئيسًا عليهم، وأنت أصلاً لا تثق بنفسك؟

هل تنتظر أن يكون كل الناس طيبين وسعداء لوجودك وعلى استعداد لمساعدتك؟

هل تنتظر أن تجد كل الأمور من حولك في نصابها الصحيح؟

هل تنتظر أن يبحث لك أحد عن موهبتك، ويكتشفها، ويوظفها لك؟

هل تنتظر أن يمتلئ العالم بالسلام؟

ماذا تنتظر إذن؟

هل تنتظر الصيف المقبل لبدء تعلُّم لغة جديدة؟

هل تنتظر فرصةً للعمل بالخارج؟

هل تنتظر أحد أقاربك ليجد لك وظيفة؟

في الوقت الذي تنتظر أنت فيه وتضيِّع من عمرك وحياتك اعلم أن هناك أشخاصًا عملوا وجدوا وفشلوا وتعلموا ونجحوا؛ فالناس التي تنتظر حدوثَ شيء خارجي يطول بهم الانتظار، ولا يفعلون شيئًا، ولا يكونون شيئًا أيضًا، فافعل شيئًا ولا تنتظرْ.

آمِن بنفسك وقدراتك..!

اكتشف نفسَك من جديد..!

انهض وانطلق نحو القمة..!

مرض الأعذار

بماذا تعتذر؟

في كرة القدم يمكنك أن تلاحظ الكرة في حوزة لاعب ما، يجري بها، فيَدخل عليه لاعب آخر، ويأخذ منه الكرة، ويوقعه أرضًا، فإذا باللاعب الأول يستمر راقدًا لا يحرك ساكنًا، وكأنه مصاب بالفعل ولا يستطيع الحِراك، وهو ليس كذلك في كثير من الأحيان؛ وذلك لأنه يعلَم أنه - حتى وإن قام - فلن يستطيع أن يصل إلى الكرة مرَّة أخرى، فدعاه ذلك للتظاهُر بعدم القدرة، كما أنه يعرف عدم قدرته على ملاحقة هذا اللاعب الذي أخذ منه الكرة، ثم يقوم من رقاده متظاهِرًا بالعرَج، وكأنه يقول للناس من طرف خفيٍّ: إنه لولا العرَج الذي أصابني لاستطعتُ أن أحصُل على الكرة مرَّة أخرى، ولكن ليعلَمْ أمثالُ هذا اللاعب أن هذا هو عرَج الخاسر الذي يخاف من المحاولة والتجربة، مع

أنه لو حاول وقام بسرعة متجاهلاً سقوطه وكأنه لم يقع أصلاً فمن الممكن أن يصل ويأخذ الكرة، بل ومن الممكن أن تكون هذه المحاولة فاتحة خير له ولفريقه جميعًا بإحراز هدفٍ لم يكن في حسبانه، ولم يكن ليأتِ مع تظاهُره بالعرَج واتخاذه سببًا لعدم النجاح.

عزيزي القارئ:

متى نفَّذت هذه الطريقة في حياتك لأنك خائف من الفشل؟

لأنك خائف من الهزيمة امتنعت أصلاً عن المحاولات، وبرَّرْتَ وقدَّمت الأعذار التي تبرِّر بها لنفسك وللآخرين خسارتك، ولكن اعلم أن الأعذار مرض خطير لو أصاب الإنسان قتل أحلامه وأهدافه.

«أنا لازلتُ صغيرًا على هذا»

«أنا كبرتُ على هذا»

«أنا صحتي لا تسمَح بذلك»

«أنا ليس لدي الوقت الكافي للتعلُّم والقراءة»

«الناس حولي لا تعطيني فرصة»

«ليس لديَّ المال لأبدأ في الكورسات التي أريدها»

«لا مجال في العمل إلاَّ بالواسطة»

«يكون الطريق مزدحمًا، لذلك أتأخر دائمًا»

«هذا العمل لا يصلح للمرأة»

«هذا العمل لا يصلح للرجل»

«هذا لا يصلح لمن هم في ظروفي»

«أنت لا تعرف ظروفي، لذلك أنت متفائل»

«هذا ليس ذنبي هذا نتيجة لأبي وأمي»

وغيرها من الأعذار والمبررات التي إن قبلتَها جعلت منك ضحيةً، وأنت تعرف أن الضحية هنا على أنه شخص مسلوب القوة والقدرة على تغيير أحواله، فهو ضحية.

أما إذا رفَضْت هذه المبررات، وقرَّرْت التخلُّص منها فأنت على الطريق الصحيح للوصول إلى ما تريد لحياتك.

تخلَّص من أيِّ عرَج في حياتك، ولا تبرر فشلك، وافعل شيئًا لتغيِّر ما أنت فيه.

آمِن بنفسك، واكتشف قدراتك، وأعد ما أخذته من الحياة، وانطلق إلى القمة.

اجعل النجاح عادة..

العادة هي نَمَط سلوكي يتكرَّر أكثر من مرَّة حتى يُصبِح عادة تلقائية يقوم بها العقل الباطن بشكل تلقائي.

لا تبدأ في البداية بأشياء كبيرة حتى تُصابَ بالإحباط، فإذا كان لديك سيارة معطلة من فترة كبيرة، وبدأت أجزاء منها في الصدأ هل تتوقع أنه بمجرد أن تضع فيها الوقود سوف تنطلق بسرعة ٢٢٠ كيلو في الساعة؟

بالطبع إذا توقعت هذا فسوف تُصاب بالإحباط.

كل ما عليك هو أن تتعوَّد أن تفعل أشياء صغيرة وبسيطة في البداية، وكلَّ يوم؛ حتى تستطيع - وبثقة - أن تنجح فيها، ثم تزيد المقدار قليلاً قليلاً حتى يصبح النجاح عادةً لديك؛ فشخص لا يقرأ منذ فترة كبيرة عندما قرر أن يقرأ كل يوم بدأ في القراءة لمدة ٣ساعات في اليوم الأول، ما الذي تتوقع منه في اليوم التالي؟

في أغلب الأحوال لن يقرأ في اليوم التالي متعللاً بأنه متعب أو ليس له مزاج للقراءة قائلاً في نفسه: لا يهم فقدت قرأتُ أمسِ العديد، وهكذا في اليوم التالي حتى يصل إلى الكسل مرَّة أخرى، ويفقد الحافز، ويشعر بالإحباط، ويقول لنفسه: «لا فائدة»..

ولذلك إذا كنتَ متحمسًا الآن لفعل أشياء كثيرة، وتوَد أن تعوِّض ما فاتك أنصحك أن تبدأ في وضع خطة من إجراءات صغيرة وبسيطة في البداية، ولكنها مستمرة إلى أن تتعوَّد النجاح، وتقوم بإنجاز المهمات العظيمة؛ فمن الأخطاء التي يقع فيها البعض هو بداية كبيرة متعبة ومرهقة، وعندما لا تأتي بالنتائج يتعب وييأس ولا يستمر؛ فاحذر أن

تقع في هذا الفخِّ.

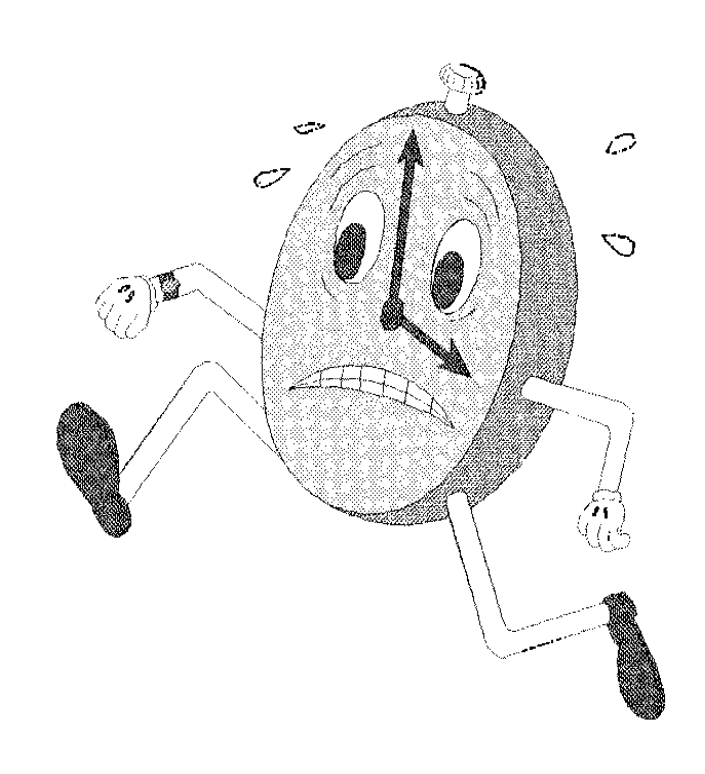
ابدأ بخطواتٍ صغيرةٍ، ولكنها مستمرة.

ابدأ بخطواتٍ صغيرةٍ، ولكنها مستمرة.

ابدأ بخطواتٍ صغيرةٍ، ولكنها مستمرة.

ابدأ بخطواتٍ صغيرةٍ، ولكنها مستمرة.

ابدأ بخطواتٍ صغيرةٍ، ولكنها مستمرة.





ملخص الفصل الثامن

- تحرَّر من الأحمال الزائدة، واسأل نفسك: ما الأشياء التي أحملها، وتثقل كاهلي، وتعوقني عن التقدم؟
- هل لا زلت تعيش في الماضي، ولا تعلم أنه كالباب الذي لم يجف طِلاؤه، كلما اقتربت منه اتسخت ملابسك؟
- هل لا زلت تقسو على نفسك ولا تسامحها، ولا تستطيع التخلص من الشعور بالذنب المستمر؟
- هل لديك عادات سيئة تعوقك عن تحقيق التقدم؟
- أمَا زلتَ لا تعرف شيئًا عن أسرار الناجحين وأسباب نجاحهم؟ إن الفرصة ما زالت أمامك..
- تذكر أن رأي الآخرين فيك ليس بأهم من رأيك في نفسك.
- تذكر أن كل ما يتمناه الإنسان يوجد خارج منطقة الراحة.
- إن كل ما تؤجله لا يزال يأخذ مساحة من تفكيرك، فقط تعهَّد وقرِّر أن الوقت والتاريخ الذي ستكون قد انتهيت تمامًا من هذا الذي تؤجله.
- توقف عن سرقة نفسك فلقد وهبك الله قدرات غير محدودة لا تهدرها فيما لا ينفعك وتوقف وابدأ من جديد.

- لقد حان الوقت الآن للبداية التي تريدها، ابدأ الآن ولا تكن واحدًا من المنتظِرين.
- توقف عن الأعذار، توقف عن المبررات، انهض من كرسيِّك الآن وانطلق إلى القمة.
- اجعل النجاح عادة، و ابدأ بخطوات صغيرة ولكنها مستمرة.

ابدأ بخطوات صغيرة ولكنها مستمرة.

ابدأ بخطوات صغيرة ولكنها مستمرة.

ابدأ بخطوات صغيرة ولكنها مستمرة.

وإلى أن أراك في الكتاب القادم:

تذكر فقط أنك معجزة من صنع الله..

تذكّر أن لديك من القدرات ما لم تحلم به قط..

اكتشف قدراتك الكامنة واملأ العالم كله نجاحًا وسعادة وحبًّا وسلامًا.. وسلام!



لمحة عن الكاتب

إيهاب ماجد

حاليًّا - هو المدير العام لمؤسسة خطوات للتنمية البشرية والاستشارات الإدارية والتسويقية والتدريب الشخصي،

وقد اكتسب إيهاب ماجد - خلال ١٥ عامًا العديدَ - من الخبرات النظرية والعملية في مجالات البيع والتسويق والإدارة والقيادة والتنمية البشرية.

- حاصل على ليسانس الآثار من جامعة القاهرة ١٩٩٤م.
- حاصل على شهادة المدرب المعتمَد من المركز الكندي للتنمية البشرية.
- حاصل على شهادة الممارس في علم البرمجة اللغوية العصبية من المركز الكندي للتنمية البشرية.
- حاصل على شهادة ممارس في علم التنويم بالإيحاء.
- حاصل على شهادة ممارس في علم الطاقة البشرية.
- حاصل على شهادة في القيادة والإدارة من بريان تريسي إنترناشونال.
- حاصل على شهادة في التسويق من تيم بولسون.
- حاصل على شهادة : التسويق من فيليب كوتلر.

- ✍ حاصل على شهادة في القراءة السريعة.

بعض الدورات التي يقوم بتدريبها الكاتب:

- ✍ البرمجة اللغوية العصبية
- ✍ الخرائط الذهنية
- ✍ القراءة السريعة
- ✍ الثقة بالنفس
- ✍ التخطيط الذاتي
- ✍ التغيير الذاتي
- ✍ فن الاتصال مع الآخرين
- ✍ دبلومة المبيعات
- ✍ دبلومة التسويق
- ✍ الإدارة
- ✍ دبلومة القيادة
- ✍ تدريب المدربين
- ✍ مهارات التفاوض الفعال
- ✍ دبلومة السكرتارية
- ✍ بناء فريق العمل
- ✍ إدارة المشاكل والتحديات

- التفوق فى خدمة العملاء
- التفكير الإيجابي
- التفكير الإبداعي

اعرف أن لديك الآن العديد من التساؤلات والمشاركات راسلنى على

Email: ihab_maged@yahoo.com
Website: www.ihabmaged.com

مع تحياتي/ إيهاب ماجد

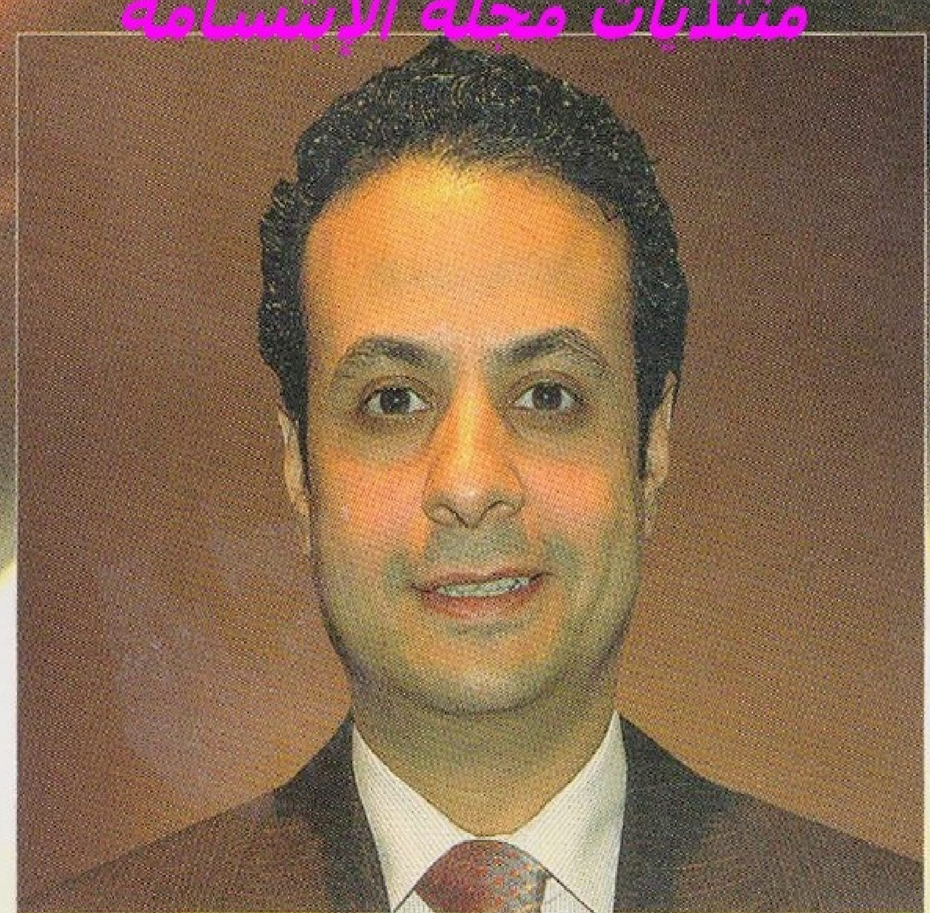
خبير التنمية البشرية ومدرب التغيير

المحتويات

* * *


حصريات مجلة الابتسامة
** شهر إبريل 2015 **
www.ibtesama.com/vb

Design by Abdul Rahman Magdy



هل سألتَ نفسك يومًا عن السبب الذي لا يجعلك تحقق ما تريده في الحياة؟
ما أكبرُ مُعوِّق يمنع الإنسان من تحقيق أحلامه؟!

هذا هو السؤال الذي يجيب عنه هذا الكتاب، والذي سيُساعدك خطوةً بخطوة لاكتشاف هذا المعوِّق والتحرُّر منه؛ لتنطلق نحو تحقيق أهدافك.

إيهاب ماجد

مدرب التغيير و خبير التنمية البشرية



دار أجيال للنشر والتوزيع
6 أبراج المهندسين - كورنيش المعادي
الدور السادس شقة 2
تليفون: 0225286540 (2+)
فاكس: 0124242437 (2+)
www.dar-ajial.com


ISPN 978 - 977 - 6277 - 13 - 7
9 789776 277137


Exclusive
For
www.ibtesama.com